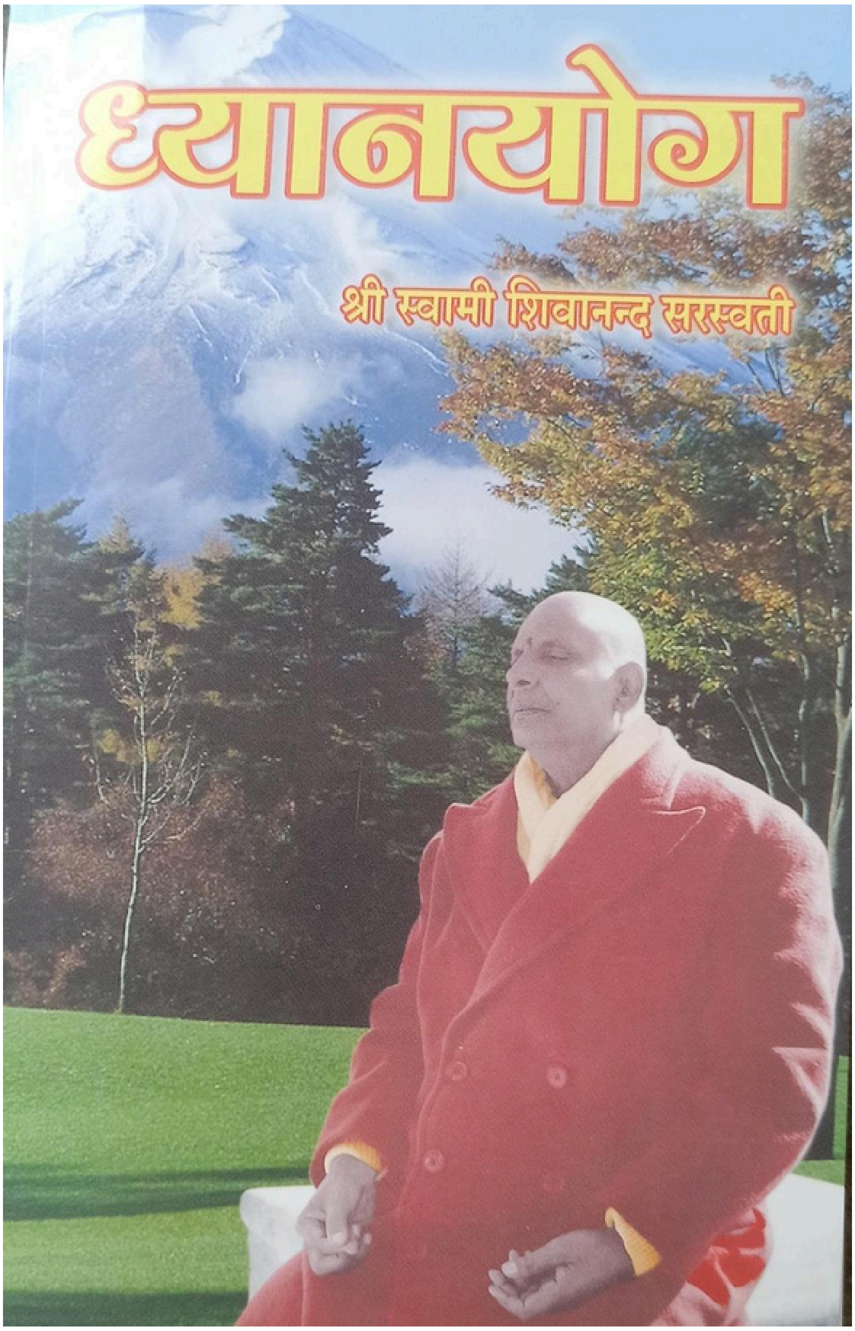



ध्यानयोग
श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

ध्यानयोग

‘DHYANA YOGA'

काहिन्दीअनुवाद

लेखक

श्री स्वामी शिवानन्द

MEDITATE LOVE REALIZE SERVE THE DIVINE LIFE SOCIETY

अनुवादक

स्वामी रामराज्यम् ्

प्रकिाक

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शिवानन्दनगर- २४९१९२

जिला : हटिरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड्(हिमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dishq.org

प्रथम हिन्दी संस्करण : १९८७

द्ववतीय हिन्दी संस्करण १९९६

तृतीय हिन्दी संस्करण : २००६

चतुथ थहिन्दी संस्करण : २०१०

पंचम हिन्दी संस्करण : २०१५

षष्ठ हिन्दी संस्करण : २०१८

(१,००० प्रतिय)ाँ

ISBN 81-7052-064-9

HS31

PRICE:₹130/-

'द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर' के शलए स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाशित तथा उन्हींके द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकोमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर- २४९१९२, जिला हटिरी गढ़वाल, 'उत्तराखण्ड' में मुहित ।

For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

प्रकिाकीय

इस पुस्तक का चतुथ थसंस्करण पाठकों के ािथोंमें सौंपतेुिएे्ािमें बिुत प्रसन्नता ाो री ाै। मूल अँगरीी पुस्तक 'DHYANA YOGA' के समान यि अनुवाद भी अतत लोकवप्रय रिा ाै। इसकी लोकवप्रयता का प्रमुख कारण ाै इिसमें उजललखखत ध्यान-सम्बन्धी तनदिेों की व्याविाररकता। पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द ाी मिारािा ने इन तनदिेों को ध्यान के व्यजततगत अनुभवों की कसौटी पर ाााँचााँ-परखा ाै। ये तनदिे व्याविाररक तो ाैं ाी, साथ ाी ये ध्यानाभ्यास के सम्पूण थववषय-क्षेत्र को भी प्रस्तुत करते ाैं।

इस पुस्तक में स्थान-स्थान पर ध्यानाभ्यास की सफलता के चरमोत्कष थका उललेख ककया गया ाै।
आिाा ाै, सत्यान्वेषी सुधी पाठक इस चरमोत्कष थके बबन्दु ुतक पिुंचने की ललक से भर कर ध्यानाभ्यास में रत ाो िायेंगे। इस पुस्तक के प्रकािन की साथकथता इसी में ाै।

- द डिव इन ल इफ सोस यटी

अनुवादकीय

अनुवाद - काय थमें अनुवादक के मौशलकववचारोंकाकोई ववेिष योगदान निीं िोता। वि मूल-भावों को आत्मसात् ्करता िुआ आगे बढ़ता िै तथा यथासम्भव इस ढंग से प्रस्तुत करता िै कक अनुवाद मूल की िी तरि लगे।

इस दृजटट सेमेरे पास अपनी बात किने को कुछ भी निीीं। िाँ, इतना अवश्य किूँगा कक इस असाधारण पुस्तक से सम्बद्ध रि कर जिन गिराइयों में प्रवेि करनेका अवसर मुझे प्राप्त िुआ िै, उससेम ैंगौरवाजन्वत िुआ िूँ।

ध्यान के रिस्यों का उद्घाटन लेखक परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द िी मिारि ने तनिःसंकोच िो कर ककया िै। इस कारण ध्यान के िो रिस्य कन्दराओंकी कारा में बन्द रिते,े वे परम तत्त्व के अन्वेषी साधकों की झोली में आ पडेिैं।

प्रवाि की दृजटट से किीं–किीं ंववचारों का क्रम पररवततथ कर हदया गया िै। मूल पुस्तक की पुनरावृवृत्तयों को ज्यों-का-त्यों रखा गया िै; तयोंकक वे मुख्य-मुख्य ववचारों पर िोर देनेमें सिायक शसद्ध िुई िैं।

अँगरेिी ग्रन्थ के मूल भावों का अवगािन करते ेसमय म ैंचचन्तन-मनन के जिन स्तरों पर पिुँचा िूँ, उन स्तरों पर पाठक पिुँच कर मेरी तरि अनुभूतत कर सकें—यि मेरा प्रयास आद्योपान्त रिा िै।

- अनुव दक

भूशमका

तैल-धारा के सतत प्रवाि के सदृि ककसी एक िी ववचार के प्रवाि को बनाये रखना िी ध्यान िै। ध्यान दो प्रकार का िोता िै—मूत थऔर अमूत।थ ककसी चचत्र या मूत थपदाथ थपर ध्यान करना मूत थध्यान िै। ककसी अमूत थववचार या धैय-थिैसे ेककसी गुण पर ध्यान करना अमूत थध्यान िै। प्रारम्भ में साधक को मूत थध्यान का अभ्यास करना चाहिए। कुछ साधकों के शलए मूत थध्यान की अपेक्षा अमूत थध्यान करना अचधक सरल िोता िै।

साधकों को प्रत्यािार और धारणा में सुजस्थत िोनेके बाद िी ध्यान का प्रारम्भ करना चाहिए। यहद इजन्यिाँउछल-कूद मचा रिी िों, मन ककसी बबन्दु ुपर हटक निींपा रिा िो, तो दीघ थकाल तक अभ्यास करने पर भी सफलतापूवकथ ध्यान निीं ककया िा सकता। साधना-पथ पर क्रम से धीरे-धीरे आगे ेबढ़ना चाहिए। ध्येय पर मन को हटकाने का प्रयास करते िुए उसे े(मन को) बार-बार भटकनेसे रोकना चाहिए। भटकने की इसकी प्रकृतत पर तनयन्त्रण प्राप्त करना आवश्यक िै। मन 'अनावश्यक कामनाओं को िटा देना चाहिए। कामना-रहित व्यजतत िी िान्ति िो कर ध्यान का अभ्यास कर सकता िै। ध्यान के अभ्यास की दो मित्त्वपूण थपूवापेथक्षाएँ िैं—साजत्त्वक लिका िािार तथा ब्रह्मचय थपालन ।

चेतना दो प्रकार की िोती िै—संकेजन्ति चेतना तथा औपाजन्तक (marginal) चेतना । िब आप बत्रकुटी पर ध्यान करते िैं, उस समय संकेजन्ति चेतना कक्रयािील रिती िै। ध्यान करते ेसमय िरीर पर बैठी िुई मतखी को िब आप िाथ उठा कर भगाते िैं, तब उस समय मतखी के प्रतत आपकी सिगता औपाजन्तक चेतना िै। क्षण मात्र के शलए भी अजनन के सम्पकथ में आया िुआ बीि कभी अंकुररत निींिो सकता, भले िी उसे ेउवरथा भूशम में बो हदया िाये। इसी प्रकार कुछ देर के शलए ध्यान में रत िो मन अजस्थर िोनेके कारण ऐजन्यि पदाथों की तरफ दौडनेलगता िै, उससेयोग-साधना में सफलता प्राप्त निीं की िा सकती।

प्रारजम्भक अभ्याशसयों को प्रततहदन वेदान्त के कुछ मित्त्वपूण थकथनों का स्मरण करना चाहिए। प्रवाहित िोनेवाली ववचार-तरंग को प्रोत्साहित करें। तब मन चोर की तरि लुकता - तछपता कफरेगा और अन्त में काबू में आ िायेगा।

योगवाशसटठ के अनुसार, “नये अभ्यासी के शलए उचचत िोगा कक वि अपनेमन के आधे भाग को सुख-भोग के पदाथों से, एक चौथाई भाग को दिनथािास्त्र तथा िेष एव चौथाई भाग को गुरु-भजतत से पररपूण थकर ले। बि कुछ अभ्यास िो िाये तब आधे भाग को गुरु भजतत से, एक चौथाई भाग को सुख भोग के पदाथों से तथा िेष भाग क दिनथािास्त्र के अथ-थबोध सेभर लेना चाहिए। साधना में तनपुणता प्राप्त करने के पश्चात उसे ेप्रततहदन अपनेमन के आधे भाग को दिनथािास्त्र के ज्ञान तथा परम त्याग से और िेष आधे भाग को ध्यान तथा गुरु-भजतत से पररपूररत कर लेना चाहिए।” अन्ततिः आप प्रततक्षण ध्यान में रिने की जस्थतत में पिुँच िायगें।े सजचचदानन्द ब्रह्म का सतत ध्यान करें तथा िोतेिी परम तनटकलमष पद प्राप्त कर लें।

ववश्व-प्राथनथा

ों स्निै और करुणा के आराध्य देव!

तुर्म्हें नमस्कार िै, नमस्कार िै।

तुम सवव्थयापक, सविथजततमान् ्और सवज्ञथ

िाि तुम सजचचदानन्दघन िो । तुम सबके

अन्तवासथी िो ।

> मिें उदारता, समदशितथा और मन का समत्व प्रदान करो।
>
> श्रद्धा, भजतत और प्रज्ञा से कृताथ थकरो ।
>
> मिें आध्याजत्मक अन्तिःजितत का वर दो,
>
> जिससे िम वासनाओं का दमन कर मनोिय को प्राप्त िों।
>
> मि अिंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित िों।
>
> मिारा हृदय हदव्य गुणों से पररपूररत करो।

मि सब नाम-रूपों में तुम्िारा दिनथ करें।

तुम्िारी अचनथा के िी रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें।

सदा तुम्िारा िी स्मरण करें।

सदा तुम्िारी िी महिमा का गान करें।

तुम्िारा िी कशलकलमषिारी नाम िमारे अधर-पुट पर िो।

सदा िम तुममें िी तनवास करें।

-स्व मी शिव नन्द

पररचायक तनबन्ध

ध्यान का ववज्ञान

एकाग्रता का अथ थि मन को ककसी वविेष पदाथ थपर हटकाना। उस पदाथ थके ज्ञान का तनबाधथ प्रवाि ध्यान िै। दूसूरे िब्दों में, एकाग्रता के ववषय के तनयशमत चचन्तन-प्रवाि को ध्यान किते िैं। एकाग्रता के बाद ध्यान की जस्थतत आती िै। एकाग्रता ध्यान में ववलय िो िाती िै। ध्यान से मन के द्वार खुलते िैं और तब अन्तप्रज्ञथा तथा अन्य अनेक क्षमताएँ ँप्रकाि में आती िैं। ध्यान से ककसी भी वस्तु की प्राजप्त िो सकती िै। ध्यान की जस्थतत में सांसाररक ववचार खो िाते िैं। अटटांगयोग के अन्तगतथ योग का सप्तम अंग ध्यान िै।

ध्यान तथा अन्य आध्याजत्मक ववचधयों के अभ्यास के शलए एक अलग कक्ष िोना चाहिए। उसे ेभगवान् ्का मजन्दर िी मानें। ककसी को उस कक्ष में न िाने दें। पववत्रता और श्रद्धा से पररपूण थमन से कमरे में प्रवेि करें। ईटया,थ कामुकता, लोभ तथा क्रोध के ववचारों को कक्ष की चािरदीवारी के अन्दर फटकने न दें। सांसाररक ववषयों पर चचन्तन या बातचीत न करें। कारण यि िै कक कोई भी िब्द िो बोला िाता िै, कोई भी ववचार िो मन में आता िै, कोई भी काय थिो ककया िाता िै, वि नटट निीं िोता। वि कक्ष के चारों ओर के आकाि के सूक्ष्म संस्तरों पर प्रततबबजम्बत िोता िै और तनजश्चत रूप से मन को प्रभाववत करता िै।

ध्यान के कक्ष को मिान् ्सन्तों, पैगम्बरों तथा सद्गुरुओं के प्रेरक चचत्रों से सुसजज्ित करें। कक्ष में ककसी प्रमुख स्थान पर अपनेइटटदेवता-ईसामसीि, कृटण, िंकर, देवी आहद का चचत्र रखें। यि चचत्र पूव थया उत्तर हदिा की ओर िो। इटटदेवता के सामने अपना आसन बबछा लें। िाथ, पैर, मुँुि आहद धो लेनेके पश्चात् ्िी कक्ष में प्रवेि करें। प्रवेि करने के तुरन्त बाद कपूरथ या सुगजन्धत अगरबत्ती िलाय।ें इटटदेवता के सम्मुख आसन पर बैठ िाय।ें अपनेतनकट िी भगवद्गीता, उपतनषद्, वेदान्तसूत्र, रामायण-िैसे ेसद्ग्रन्थ रख लें। भगवन्नाम का उचचारण करें या भिन गाय।ें इसके बाद एकाग्रता या ध्यान का अभ्यास करें।

ध्यान के शलए प्रत्येक दृजटट से आदि थस्थान ढूँढ पाना कहठन िै। िर स्थान में अचछाइयाँ ँऔर बुराइयाँ िोती िैं। अतः दूसूरे स्थानों की तुलना में िो स्थान आपको सवाचथधक उपयुतत लगे, उसी का चयन कर लें। एक बार स्थान का चयन करने के बाद उसे ेदोबारा कभी न बदलें। कहठनाई उपजस्थत िोनेपर भी न बदलें। कहठनाइयों का सामना करें। भारत में ऋवषकेि, िररद्वार, उत्तरकािी, बदरीनारायण, गंगोत्तरी, वृन्दावन, वाराणसी, नाशसक तथा अयोध्या ध्यान के शलए सवोत्तम स्थान िैं।

ध्यान के शलए सवोत्तम समय तनिःसन्देि ब्राह्ममुिूत थ(प्रातिः काल चार से छि बिे ेके बीच का समय िै)। यि वि समय िोता िै िब नींद पूरी िो िानेके बाद मन बबलकुल िान्त िो िाता िै तथा अपेक्षाकृत अचधक पववत्र

रिता ि ै। उस समय यि कोरे कागि की तरि ि ोता ि ै। इसी तरि के मन को मनचािे ढंग से बदला ि ा सकता ि ै।
इस समय वातावरण भी ि ुद्ध और साजत्त्वक रिता ि ै।

प्रारम्भ में आप दो बार ध्यान कर सकते ि ैं—प्रातिः ४ से ५ बितक तथा सायंकाल ७ से ८ बि ेतक। ि ैसे-ि ैसे ि ेअभ्यास ि ोता ि ाये, अपने वववेक का प्रयोग करते ि ुए आप अभ्यास करने की अवचध धीरे-धीरे बढ़ा सकते ि ैं। साथ ि ी हदन में तीसरी बार भी (पूवाह्थन १० या ११ बि ेके बीच) ध्यान के शलए बैठ सकते ि ैं।

ककसी सुववधािनक आसन में ध्यान के शलए बैठ ि ाय। ें शिर, गरदन और धड को सीधा रखें। आँखें बन्द कर लें। अब नाशसकाग्र, भ्रूमध्य-बबन्दु, ु हृदय-कमल या शिर के सबसे ऊपरी भाग पर मन को एकाग्र करें। एकाग्रता-बबन्दुओं ु पर अभ्यास करने के बाद जिस एक बबन्दु ुपर मन को एकाग्र करना सवाचथधक अनुकूल लगे, उसका चयन कर लें। मान लें कक आपनेहृदय-कमल के एकाग्रता-बबन्दु ुका चयन ककया ि ै। अब आपको हृदय-कमल के अततररतत अन्य ककसी एकाग्रता - बबन्दु ुकी बात निींसोचनी चाहिए । ि ब ऐसा ि ोगा, तभी आध्याजत्मक ववकास की गतत ति ि ोगी।

ध्यान दो प्रकार का ि ोता ि ै—सगुण ध्यान और तनगुणथ ध्यान। कृटण, शिव, भगवान् ्राम, ईसामसीि आहद का ध्यान करना सगुण ध्यान ि ै। यि ईश्वर का उसके गुणों तथा रूप-सहित ध्यान करना ि ै। सगुण ध्यान करते ेसमय सम्बजन्धत ईश्वर के नाम का ि प भी ककया ि ाता ि ै। आत्म-तत्त्व पर ध्यान तनगुणथ ध्यान किलाता ि ै। वेदान्ती साधक तनगुणथ ध्यान करते ि ैं। 'ॐ', 'सोऽमि् ्', 'शिवोऽमि् ्', 'अि ंब्रह्माजस्म' और 'तत् ्त्वम् ्अशस' पर ध्यान करना तनगुणथ ध्यान ि ै।

दिकती ि ुई अजनन में लोि की एक ि लाका ि ाल दें। थोडी देर में लोिा आग की तरि लाल ि ो ि ायेगा। अब इसे ेआग से तनकाल लें। थोडी देर में लाल रंग ववलीन ि ो ि ायेगा। यहद आप चािें कक इसका लाल रंग बना रिे, तब इसे ेसदैव आग में ि ी रखना ि ोगा। इसी प्रकार यहद आप चािते ि ैं कक मन ब्रह्मज्ञान की अजनन से आवेशित रिे, तो इसे ेअनवरत और गिन ध्यान की सिायता सेइस अजनन के सम्पकथ में रखना ि ोगा। दूसूरे ि ब्दों में आपको ब्रह्म-चेतना का प्रवाि सतत बनाये रखना ि ोगा।

ध्यान सवाचथधक प्रभावोत्पादक मानशसक तथा तजन्त्रका प्रभावी टातनक ि ै। ध्यान की पववत्र स्फुरणाएँ ि रीर की प्रत्येक कोशिका में व्याप्त उन ववशभन्न रोगों से मुजतत हदलाती ि ैं, ि ो मानव ि रीर को ववरासत में शमले े ि ैं। ि ो साधक तनयशमत रूप से ध्यान करते ि ैं, उन्िें दवाओं पर धन खच थनिींकरना पडता। ध्यान करते ेसमय ि ो जिततिाली ि ामक तरंगें उत्पन्न ि ोती ि ैं, वे मन, स्नायुओं, कोशिकाओंऔर ववशभन्न अंगों पर बिुत अनुकूल प्रभाव ि ालती ि ैं। ईश्वर के चरण-कमलों से दैवी ऊिा थतैलधारा-सदृ प्रवाहित ि ो कर ध्यान के अभ्यासी तक पिुँचने लगती ि ै।

यहद आप आधा घण्टे तक ध्यान करें, तो इसके प्रभाव से प्राप्त िाजन्त और आध्याजत्मक िजतत से आप एक सप्िा तक अपनेदैतनक िीवन की समस्याओंसेिूझ सकेंगे। ऐसा हितकारी प्रभाव िोता ि ै ध्यान का!
दैतनक िीवन में आप ववचचत्र स्वभावों वाले तरि-तरि के लोगों के सम्पकथ में आते िैं। उनके साथ तनवाथि करने िेतुआप ध्यान के द्वारा अपेक्षक्षत िजतत और िाजन्त प्राप्त करें तथा सब प्रकार की चचन्ताओं से िायें। मुतत िो

बुद्चधमान् ्व्यजतत सतत ध्यान की तिे धार वाली तलवार से अिं की ग्रजन्थ काट िालते िैं। इसके बाद वे आत्मज्ञान, आत्म-साक्षात्कार या पूण थबोध को प्राप्त करते िैं। उनके कम-थबन्धन कट िाते िैं। अतिः सतत ध्यानमनन रिें। परमानन्द प्राप्त करने का यिी सवोत्तम उपाय ि ै। साधना के प्रारम्भ में लक्ष्य से मन इधर-उधर भागेगा और इस कारण तनरािा िो सकती ि ै। थकान भी मिसूस िो सकती ि ै। बाद में मन एक बबन्दु ुपर हटकने लगेगा। तब आप परमानन्द के सागर में समा िायगें।

तनयशमत ध्यान करने से अन्तप्रज्ञथा का उदय िोता ि ै तथा मन िान्त और जस्थर िो िाता ि ै। भाव-ववभोर ि किर आह्लाहदत मन से साधक परम पुरुष के सम्पकथ में आता ि ै। ध्यानयोग के माग थपर तनयशमत चलने से सभी प्रकार के भ्रम और सन्दिे स्वयं समाप्त िो िाते िैं। कफर योग-तनसेनी के अगले िण्ड्पिर पैर रखने ेके रास्ते े की िानकारी आपको िीसि िी शमलने लगती ि ै। एक रिस्यमय आन्तरररक वाणी आपका माग-थतनदेिन करने लगती ि ै। साधक गण! आप इस वाणी को ध्यानपूवकथ सुनें।

बि आपको आध्याजत्मक बोध की दमक हदखायी पडे, भयभीत न िो िाय।ें यि असीम आनन्द का एक नया अनुभव िोगा। पीछे निींलौटें। ध्यान का अभ्यास करना बन्द न करें। अभी तो सत्य की एक झलक मात्र देखने ेको शमली ि ै। यि चरम सत्य थोडे िी ि ै। अभी तो आप एक नये आधार-स्थल पर खडिैं। यिाँसे ऊपर चढ़ने का प्रयत्न करें और सभी प्रलोभनों का संवरण करते िुए भूमा (असीम) के लक्ष्य तक पिुँच िाय।ें तब आप अनश्वरता के अमृतृ का पान करेंगे। यिी चरमावस्था ि ै। अब आप िाश्वत ववश्राम की जस्थतत में िोंगे। अब आपको और अचधक ध्यान करनेकी आवश्यकता निींिोगी। यिी आपका चरम लक्ष्य ि ै।

आपके अन्दर अनन्त प्रसुप्त िजततयाँऔर अव्यतत क्षमताएँ ँिैं। इसका ज्ञान आपको निींि। ध्यान के अभ्यास द्वारा इन प्रसुप्त िजततयों-क्षमताओं को िाग्रत करें। आप अपनी इचछा–जतत को ववकशसत करें तथा मन और इजन्ियों को अपने तनयन्त्रण में रखें। अपनेको िुद्ध रखते िुए ध्यान का तनयशमत अभ्यास करें। तभी आप मिामानव या दि- मानव बन सकेंगे।

शसद्चध की तरि की कोई वस्तु निींिुआ करती। साधारण व्यजतत उचच आध्याजत्मक तथ्यों से अपररचचत रिता ि ै। वि ववस्मृतृत में िी िूबा रिता ि ै। उचच अनुभवातीत ज्ञान के द्वार उसके शलए बन्द रिते िैं। इसीशलए वि ककसी भी असाधारण घटना को शसद्चध समझने लगता ि ै। परन्तु योगी, िो योग के आलोक में सब-कुछ देख-समझ चुका िोता ि ै, शसद्चधयों के अजस्तत्व को मान्यता निींदेता। गाँव वाला पिली बार िवाई ििाि

देखता ि◌ै, तब आश्चय थमें ि◌ूब ि◌ाता ि◌ै। उसी प्रकार सांसाररक व्यजतत ि◌ब पिली बार कोई असाधारण दृश्य देखता ि◌ै, तब ि◌तका-बतका रि ि◌ाता ि◌ै।

प्रत्येक मानव में ववशभन्न प्रकार की क्षमताएँ ि◌ँतनहित ि◌ैं। वि ज्ञान और ि◌जतत का बारूदखाना ि◌ै। ि◌ैसे-ि◌ैसे ि◌ेउसका क्रम ववकास ि◌ोता ि◌ाता ि◌ै, उसकी ि◌जततयाँ, क्षमताएँ ि◌ँऔर गुण प्रकट ि◌ोतिाते ि◌ैं। अब वि अपने वातावरण को पररवततथतथ कर सकता ि◌ै तथा दूसूरों को प्रभाववत कर सकता ि◌ै। वि दूसूरों के मन को अपनेवि में कर सकता ि◌ै। वि बाह्य तथा आन्तररक प्रकृतत पर ववि्य प्राप्त कर सकता ि◌ै। वि अतत-चेतना की जस्थतत में पिुँच सकता ि◌ै। कलपना करें कक ककसी अँधेरे कमरे में ककसी पात्र के अन्दर ि◌लता ि◌ुआ एक दीपक रखा ि◌ुआ ि◌ै। यहद वि पात्र टूट ि◌ाये (अथात् थ ि◌्अववद्या का नाि ि◌ो ि◌ाये तथा पररणाम-स्वरूप ि◌रीर के साथ तादात्म्य समाप्त ि◌ो ि◌ाये; आप ि◌रीर की चेतना से ऊपर उठ ि◌ायें), तो आपको ि◌र स्थान पर आत्मा का परम प्रकाि दृजटटगोचर ि◌ोनेलगेगा।

यहद पानी सेभरा ि◌ुआ घडा नदी के अन्दर ि◌ो और घडा फूट ि◌ाये, तो तया ि◌ोगा ? घडे का पानी और नदी का पानी एक ि◌ो ि◌ायेगा। उसी प्रकार आत्मा का ध्यान करने से ि◌रीर का घडा फूट ि◌ाता ि◌ै। तब ि◌ीवात्मा परमात्मा से शमल कर एक ि◌ो ि◌ाता ि◌ै।

जिस प्रकार लालटेन के अन्दर प्रकाि ि◌ोता रिता उसी प्रकार आपके हृदय-दीप में भी अनन्त काल से हदव्य प्रकाि ि◌ो रिा ि◌ै। आँखें बन्द करें। इस हदव्य प्रकाि में ववलीन ि◌ो ि◌ाय।ि◌ें हृदय की गिराइयों में उतर कर हदव्य प्रकाि पर मन को एकाग्र करें और कफर ईश्वर की अजनन-शिखा के साथ एकाकार ि◌ो ि◌ाय।ि◌ें

यहद दीप की बत्ती छोटी ि◌ो, तो रोिनी भी कम ि◌ोगी। बत्ती बडी ि◌ोगी, तो प्रकाि भी प्रखर ि◌ोगा। उसी प्रकार यहद ि◌ीव (ि◌ीवात्मा) ि◌ुद्ध ि◌ै और यहद उसके द्वारा ध्यान का अभ्यास ककया ि◌ा रिा ि◌ै, तो आत्मा की अशभव्यजतत बडी सितत ि◌ोगी। उसमें से एक प्रखर प्रकाि का ववककरण ि◌ोगा। यहद ि◌ीव अिुद्ध और अपुनरुज्िीववत (unregenerate) ि◌ै, तो वि ि◌ले ि◌ुए कोयले ि◌ेकी तरि बन कर रि ि◌ायेगा। हदयेकी बत्ती जितनी बडी ि◌ोती ि◌ै, उतना ि◌ी अचधक प्रकाि ि◌ोता ि◌ै, इसी प्रकार ि◌ीव जितना अचधक ि◌ुद्ध ि◌ोगा, उतनी ि◌ी उसकी अशभव्यजतत सितत ि◌ोगी।

चुम्बक यहद ि◌जततिाली ि◌ोगा, तो वि दूरू रखे ि◌ुए लोि को भी आकवषतथ कर लेगा। उसी प्रकार यहद योगी उचच कोहट का साधक ि◌ै, तो सम्पकथ में आनेवाले व्यजततयों पर अचधक प्रभाव ि◌ालेगा। वि सुदूरू स्थानों में रिने वाले व्यजततयों पर भी अपना अचधक प्रभाव ि◌ालेगा।

ध्यान की अजनन में सारे अवगुण ि◌ल कर नटट ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं। तब एकाएक आत्मज्ञान (हदव्य प्रज्ञा) प्रकट ि◌ोता ि◌ै। इससे मुजतत का द्वार खुलता ि◌ै।

ध्यान करते ेसमय इस बात के प्रतत सिग रिं कक आप ककतनी अवचध तक सांसाररक चचन्तन से मुतत रि पाते ैं। अपने मन पर कडी तनगिा रखें। यहद यि अवचध बीस शमनट िै, तो इसे ेबढ़ाने ेका प्रयत्न करें। बार-बार मन को ब्रह्म के चचन्तन सेपररपूररत करें।

ध्यान करते ेसमय आँखों पर िोर न िालें। मन के साथ लडाई भी न करें। तनावमुतत िो कर ध्यान करें। हदव्य ववचारों को सिि रूप से प्रवाहित िोने दें। अपनेलक्ष्य (ध्यान के एकाग्रता - बबन्दु) ु के बारे में जस्थरता और गम्भीरता से ववचार करें। अनपेक्षक्षत ववचारों को िबरदस्ती न भगाय। ें मन में उदात, साजत्त्वक ववचारों को आने दें। बुरे ववचार स्वतिः िी चले िायगें।

यहद ध्यान करते ेसमय मन पर बुित िोर पडता िो, तो थोडे ेहदनों के शलए ध्यान करने का समय प्रत्येक बैठक में कम कर दें। बुित गिन ध्यान न करें। सामान्य जस्थतत वापस आ िानेपर ध्यान करने का समय दोबारा बढ़ा दें। पूरे साधना-काल में अपनी सिि बुद्चध का उपयोग करते ेरिें। म ैंिमेी तनम्नांककत बात पर िोर देता िूँ ू :

"एक सिस्र वष थतक एक पैर पर खडे िो कर ककया िानेवाला तप ध्यानयोग के सोलिवें अंि की भी बराबरी निीं कर सकता" (पगैंल उपतनषद्) ।

िो साधक चार-पाँच घण्टों तक लगातार ध्यान करते िैं, वे पैर थक िानेपर बीच में ध्यान का आसन एक बार बदल सकते िैं। कभी-कभी पैरों या िाँघों के ककसी भाग में रतत एकबत्रत िो िाता िै और कटट देने लगता ै। दो घण्टे के बाद आप आसन बदल दें या पैरों को पूरा फैला कर ककसी दीवाल या तककये का सिारा ले लें। मेरुदण्ड सीधा रखें। यि एक सुववधािनक आसन िै। एक दूसरा उपाय यि िै कक दो कुरशसयाँ पास-पास रख लें। एक कुरसी पर बैठें और दूसरी कुरसी पर पैर फैला कर रखें।

प्रततहदन वैरानय, ध्यान और साजत्त्वक गुणों (धैय,थ दृढ़ता, करुणा, प्रेम, क्षमा आहद) में वृद्चध करें। वैरानय और ये गुण ध्यान के अभ्यास में सिायक शसद्ध िोते िैं। ध्यान से साजत्त्वक गुणों में वृद्चध िोती िै।

ध्यान करने से मन-मजस्तटक तथा स्नायु प्रणाली में पररवतनथ आता िै। नयी स्नायु- धाराएँ, ँ नवीन प्रदोलन (vibrations), नयी कोशिकाएँ ँतथा नये माग थतनशमतथ िोनेलगतीं। मन और स्नायुप्रणाली का नये शसरे से प्रत्यारोपण िो िाता िै। नया मन, नया हृदय, नयी अनुभूततयाँ, नयी भावनाएँ, ँ नयी चचन्तन-प्रणाली, नयी काय-थप्रणाली तथा दूसरों के प्रतत नयी दृजटट (सब ईश्वर की िी अशभव्यजतत िैं)—ये िैं ध्यान के सुखद पररणाम |

ध्यान करते ेसमय भाव-समाचध या िषोन्माद की जस्थतत आ सकती िै। यि जस्थतत पाँच प्रकार की िोती ै— अलपमाबत्रक, क्षखणक, आप्लावनकारी, विाक तथा सवव्थयापी । अलपमाबत्रक जस्थतत रोमांच या रोमिषणथ की जस्थतत िोती िै। इसमें त्वचा िंस 1 की त्वचा के समान िो िाती िै। क्षखणक जस्थतत क्षण-क्षण में कौंधने ेवाली बबिली के समान िै। आप्लावनकारी जस्थतत लिरों के समान िै िो लगातार तट पर टकराती रिती िै। िरीर रूपी तट पर िषोन्माद की लिरें अवतररत िोती िैं और टकराती िैं। यि जस्थतत बडी बलवती िोती िै। यि िरीर को

धरती' उठा कर िवा में छोड देती िै। सवव्थयापी जस्थतत में िरीर सम्पूण थरूप से आवेशित िो िाता िै और फूले िुए गुब्बारे की तरि उडनेलगता िै।

"योगी साधक को चाहिए कक उसे िो कुछ भी हदखायी पडे, उसे ेवि आत्मा िी माने। अपनेकानों से सुनायी पडनेवाला िब्द, अपनी नाक से सूँघी िाने वाली गन्ध, अपनी जिह्वा से शमलने वाला रस तथा अपनी त्वचा से शमलने वाली स्पिानुथभूतत – ये सब उसकी दृजटट में आत्मा के िी स्वरूप िोनेचाहिए। इस प्रकार योगी को प्रयत्न करके प्रततहदन एक याम (अथात् थ ्तीन घण्टे तक अपनी ज्ञानेजन्यियों को सन्तुटट करना चाहिए। तब योगी साधक को ववशभन्न प्रकार की िजततयाँप्राप्त िोती िैं, यथा— अतीजन्यि दृजटट, अतीजन्यि श्रवण, क्षण-भर में िी अपनेको सुदूरू क्षेते्रों में ले िाने की क्षमता, मनचािा रूप धारण करने की क्षमता, वाक्–जतत, अन्तधानथ िो िाने की क्षमता तथा लिो से सोना बना देनेकी क्षमता" (योगतत्त्वोपतनषद्) ।

एक तनपुण धनुधरथ लक्ष्य पर तनिाना साधते ेसमय इस तथ्य के प्रतत पूण थरूप से िागरूक रिता िै कक उसके पैर एक ववविेष जस्थतत में रिेंगे। वि एक ववविेष प्रकार से तीर-कमान पकडता िै। वि यि भी िानता िै कक लक्ष्य-भेद में सफलता प्राप्त करने के शलए ये बातें अतत-आवश्यक िैं। उसी प्रकार साधक भी इसके प्रतत िागरूक रिता िै कक ध्यान और समाचध की जस्थतत में पिुँचने िेतु उसे ेववविेष प्रकार का भोिन करना िोगा, ववविेष प्रकार के लोगों की संगतत में रिना िोगा, ववविेष प्रकार के वातावरण में रिना िोगा तथा ववविेष प्रकार की िीवन-पद्धतत का अनुसरण करना िोगा।

जिस प्रकार एक समझदार रसोइया अपनेस्वामी की भोिन सम्बन्धी रुचच का ध्यान रखते िुए तदनुकूल भोिन तैयार करता िै और स्वामी के अनुग्रि का लाभ प्राप्त करता िै, उसी प्रकार साधक भी ध्यान और समाचध के शलए आवश्यक पररजस्थततयों (िैसेपोषण आहद) के प्रतत िागरूक रिता िै और उनके अनुकूल आचरण करके बार- बार षिोन्माद का लाभ प्राप्त करता िै।

ब्रह्म का साक्षात्कार करने के शलए सदाचारपूण थिीवन व्यतीत करना िी पयाप्थत निीं; मन की एकाग्रता भी अत्यावश्यक िै। सदाचारपूण थिीवन ध्यान और एकाग्रता का उपयुतत उपकरण बनने के शलए मन को मात्र तैयार करता िै। एकाग्रता और ध्यान िी अन्ततिः साधक को आत्म-साक्षात्कार या ब्रह्म-साक्षात्कार के लक्ष्य तक पिुँचाते िैं।

"योगी को भय, क्रोध, आलस्य, अतत-तनिा, अतत िागरण, अतत भोिन तथा अतत-उपवास से बचना चाहिए। यहद वि प्रततहदन इन तनयमों का पालन करे, तो तनिःसन्दिे तीन मिीने की अवचध में उसमें आध्याजत्मक प्रज्ञा का उदय िोगा, चार मिीने में वि देव-दिनथ करने लगेगा, पाँच मिीने के अन्दर वि ब्रह्मतनटठ बन िायेगा और छि मिीने की अवचध में वि सचमुच कैवलय की जस्थतत प्राप्त कर लेगा" (अमृतनाद उपतनषद्) ।

ध्यान की जस्थतत में कभी-कभी कुछ दृश्य हदखायी पडते ि ैं। इनमें कुछ दृश्य मात्र आपके ववचार के मूत थ रूप ि ोतेि ैं, तथा कुछ वास्तववक (हदव्य) दृश्य ि ोते ि ैं। ध्यान करते े समय मजस्तटक में नये आध्याजत्मक खाँचे ेतनशमतथ ि ोते ि ैंऔर उन् िीं ि खाँचौं के माग थसे मन की ऊध्वगथामी यात्रा प्रारम्भ ि ोती ि ै। एकाग्रता और ध्यान का

अभ्यास करते ेसमय मन को ववववध ढंगों से प्रशिक्षक्षत करना ि ोगा। तभी स्थूल मन सूक्ष्म मन में रूपान्तररत ि ो ियेगा।
ध्यान के अभ्यास के प्रारजम्भक चरण में मस्तक में लाल, सफेद, नीला, ि रा तथा लाल–ि रा शमचश्रत रंग हदखायी पडते ि ैं। ये पंचंतत्त्वों के प्रकिा ि ैं। प्रत्येक तत्त्व के शलए एक ववशिटट रंग तनधारथरत रिता ि ै। पृथ्ूवी तत्त्व के शलए पीला, ि ल-तत्त्व के शलए सफेद, अजनन-तत्त्व के शलए लाल, वायु-तत्त्व के शलए ि रा तथा आकिा-तत्त्व के शलए नीला रंग ि ै। इसशलए ध्यान में ये रंग पंचंतत्त्वों के कारण ि ी हदखलायी पडते ि ैं।

ध्यान करते ेसमय कभी-कभी मस्तक के सामने बडे आकार का चमकता ि ुआ सूय,थ चन्मिा या बबिली हदखायी पडती ि ै। इन पर ध्यान न दें। इनके आकषणथ से बचें। इनके मूल स्रोतों के सम्पकथ में आनेके शलए ध्यान की गिराई में ि ाय।ें

कभी-कभी ध्यान में देवताओं, तनत्य-शसद्धों और अमर पुरुषों के दिनथ ि ोते ि ैं। उन् िें समुचचत आदर देते े ुए उनका स्वागत करें। उनके सामनेनमन करें। उनसेसत्परामि थप्राप्त करें। उनसे भय न रखें। वे आपको प्रोत्सािन देनेतथा आध्याजत्मक सिायता करने के शलए ि ी प्रकट ि ोते ि ैं।

"अपनेिरीर को नीचे ेकी अरखण तथा प्राण को ऊपर की अरखण बना कर ध्यानाभ्यास-रूपी मन्थन-कक्रया के द्वारा काटठ में व्याप्त ि ुई अजनन की भाँतत सबके भीतर व्याप्त परमात्मा का साक्षात्कार करें" (ध्यानबबन्दु ु उपतनषद्)।

स धकों की सुववध के शलए नीचे ध्य न के कुछ अभ्य स हदये ज रि ि ैं:

(१)

अपनेसामनेभगवान् ेईसामसीि का चचत्र रखें। ध्यान के ककसी सुववधािनक आसन में बैठें। चचत्र को टकटकी लगा कर तब तक देखें, ि ब तक आँखों से आँसून चगरनेलगें। क्रास, उनके वक्ष, लम्बे ेबालों, सुन्दर हदखनेवाली दाढ़ी, गोल-गोल आँखों, ि रीर के ववशभन्न अंगों और आध्याजत्मक प्रभा मण्ि ल पर अपना ध्यान (एक-एक करके) ले ि ाय।ें उनके व्यजततत्व के ववशभन्न सद्गुणों-प्रेम, उदारता, करुणा तथा सहिटणुता का चचन्तन करें। उनके ि ीवन के ववशभन्न रोचक पक्षों, उनके चमत्कारों तथा उनकी असामान्य ि जततयों के बारे में सोचें। अब आँखें बन्द कर लें और चचत्र का मानस-दिनथ करें। इस अभ्यास को बार-बार दोि राय।ें

(२)

भगवान् ्िरर का चचत्र अपनेसामनेरखें। ध्यान के ककसी आसन में बैठें। चचत्र पर तब तक त्राटक का अभ्यास करें, िब तक आँसू न चगरनेलगें। कफर उनके चरण-कमलों, पैरों, पीले रेिमी वस्त्रों, वक्ष पर पड़िेए िीरक िहटत सोनेके िार, कौस्तुभ मखण, कण-थफूलों, चेिरे, मुकुट, ऊपरी दाहिनेिाथ के चक्र, ऊपरी बाय ेंिाथ के िंख, तनचले ेदाहिनेिाथ की गदा तथा तनचलेबाय ेंिाथ के कमल के फूल पर एक-एक करके ध्यान ले िायें। आँखें बन्द करके चचत्र का मानस-दिनथ करें। इस अभ्यास को कई बार दोिराय।ें

(३)

िाथों में वंिी शलये िुए भगवान् ्कृटण का चचत्र अपने सामने रखें। ध्यान के ककसी आसन में बैठें। तब तक उस चचत्र को अपलक तनिारते रिें, िब तक आँखों से आँसून आनेलगें। नूपुरों से सुसजज्ित उनके चरणों, उनके पीत वस्त्रों, गले के आभूषणों, कौस्तुभ मखण के िार, रंग-बबरंगे ेफूलों से बनी लम्बी माला, कण-थकुण्डलों, बिुमूलय रत्नों वाले मुकुट, लम्बे,े घने काले ेबालों, चमकती आँखों, माथे ेपर लगे िुए ततलक, आकषकथ प्रभा मण्डल, बिूबन्दों, कंगनों से सुसजज्ित िाथों और वंिी के बारे में सोचें। अब आँखें बन्द करके चचत्र का मानस-दिनथ करें। इस कक्रया को कई बार दोिराय।ें

(४)

प्रारजम्भक साधकों के शलए यि ध्यान की एक ववचध िै। अपनेध्यान कक्ष में वज्रासन लगा कर बैठें। आँखें बन्द कर लें। सूय थकी चमक का ध्यान करें। चन्द्मा की दीजप्त या तारों की द्युतत का ध्यान करें।

(५)

समुि की उदारता और असीमता का चचन्तन करें। तब समुि की असीम ब्रह्म से तुलना करें। समुि की लिरों, फेनों तथा हिमिैलों की भी तुलना ब्रह्म के अनेकानेक नामों से करें। समुि के साथ अपना तादात्म्य स्थावपत करें। िान्त िो िाय।ें समुि की तरि अपना ववस्तार करें।

(६)

यि एक दूसूरे प्रकार का ध्यान िै। हिमालय का ध्यान करें। गंगोत्तरी के हिमाचछाहदत क्षेत्रों से तनकलती िुई; ऋवषकेि, िररद्वार, वाराणसी आहद मुख्य िीिरों से प्रवाहित िोती िुई तथा अन्त में गंगासागर के तनकट बंगाल की खाडी में प्रवेि करती िुई गंगा का ध्यान करें। हिमालय, गंगा और सागर—केवल इन तीन का िी चचन्तन करें। पिले ेगंगोत्तरी के बरफानी स्थानों पर; कफर गंगा और कफर सागर में मन को हटकाय।ें १० शमनट तक मन को क्रम से इसी तरि घुमाते रिें।

(७)

इस ि‍गत् ्के नामों और रूपों में एक सवव्थयापक ि‍जतत तनहित ि‍ै। इस तनराकार ि‍जतत का ध्यान करें। अन्ततिः वि ध्यान परम (Absolute), तनगुणथ, तनराकार चेतना के साक्षात्कार के रूप में फलीभूत ि‍ोगा।

(८)

पद्मासन में बैठें। नेत्र बन्द कर लें। केवल तनराकार वायुका ध्यान करें। वायु पर ि‍ी मन को एकाग्र करें। इसके सवव्थयापक रूप का चचन्तन करें। इससे एकमात्र ि‍ीवन्त सत्य - नाम-रूप-रहित ब्रह्म का—साक्षात्कार प्राप्त करने में सिायता शमलेगी।

(९)

ध्यान के ककसी सुववधिानक आसन में बैठ ि‍ाय।ें नेत्र बन्द कर लें। नामों और रूपों में सजन्नहित करोडों सूयों की आभा के समान परम और असीम दीजप्त का चचन्तन करें। यि तनगुणथ ध्यान का एक दूसूरा प्रकार ि‍ै।

(१०)

ववस्तृतृ और नीलेआकाि पर मन को एकाग्र करके उसका ध्यान करें। यि भी तनगुणथ ध्यान ि‍ै। पूव-थ वखणतथ ध्यान-ववचधयों से मन ससीम रूपों का चचन्तन करना बन्द कर देगा। ि‍ैसे-ि‍ैसे ि‍ेइसकी ववषय-सामग्री इससे छूटती ि‍ायेगी, वि ि‍ाजन्त के सागर में ववलीन ि‍ोता ि‍ायेगा। तब वि सूक्ष्म से सूक्ष्मतर ि‍ो ि‍ायेगा ।

(११)

अपनेसामने'ॐ' का चचत्र रखें। खुली आँखों से तब तक एकटक देखें, ि‍ब तक कक आँखों से आँसू न चगरनेलगे। 'ॐ' का चचन्तन करें। इस चचन्तन के साथ ि‍ाश्वतत्व, असीमता तथा अमरता के ववचारों को सम्बद्ध करें। सोचें कक मधुमजतखयों की शभनशभनाट, कोयल के गीत, संगीत के सातों स्वर-सभी 'ॐ' से तनिःसृत ि‍ुए ि‍ैं। 'ॐ' वेदों का सार ि‍ै। कलपना करें कक 'ॐ' धनुष ि‍ै, मन तीर ि‍ै और ब्रह्म (ईश्वर) लक्ष्य ि‍ै। बिुत सावधानी से लक्ष्य-भेद करें। जिस प्रकार अन्त में तीर और लक्ष्य एक ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं, इसी प्रकार आप और ब्रह्म भी एक ि‍ो ि‍ायेंगे। 'ॐ' का अनुदात्त स्वराघात (accent) सभी पापों को भस्म कर देता ि‍ै और उदात्त स्वराघात सभी शसद्चधयाँ ि‍ँप्रदान करता ि‍ै। ि‍ो साधक इस 'ॐ' का उचचारण तथा ध्यान करता ि‍ै, वि संसार के सभी धमग्रथन्थों का ध्यान करता ि‍ै।

(१२)

अपनेध्यान कक्ष में पद्मासन या शसद्धासन लगा कर बैठ ि‍ाय।ें अपनी श्वास के प्रवाि के प्रतत ि‍ागरूक ि‍ो ि‍ाय।ें आपको 'सोऽमि्' ् की ध्वतन सुनायी पडेगी। श्वास लेते समय 'सो' की ध्वतन और श्वास छोडते ि‍े समय 'ि‍' की ध्वतन । 'सोऽमि्' ् का अथ थि‍ै—म ि‍ैंवि ि‍ँि‍ूँ। आपकी श्वास परमात्मा के साथ आपकी अशभन्नता का

स्मरण हदला री ि ै। आप प्रतत शमनट १५ बार 'सोऽमि्' ् का उचचारण कर रि े ि ैं। इस प्रकार आप अनिाने में ि ी प्रततहदन २१, ६०० बार 'सोऽमि्' ् का उचचारण करते ि ैं। सत्ता, ज्ञान, परमानन्द, परम तत्त्व, पववत्रता, ि ाजन्त, पूणतथा, प्रेम आहद के ववचारों को 'सोऽमि्' ् के साथ ि ोड।ें मन्त्र का उचचारण करते ेसमय ि रीर को नकारें और परमात्मा के साथ अशभन्नता को स्वीकार करें।

(१३)

"ककसी ऐसेआसन पर बैठै ि ाय,ें ि ो न बिुत ऊँचा ि ो और न बिुत नीचा। ि ाथों को अपनी गोद में रख लें। अपनेमन को जस्थर रखने ेके शलए नाशसका के अग्रभाग पर अपनी दृजटट को केजन्ित करें । प्राण के प्रवाि-पथ (नाडडयों) को ि ुद्ध करने ि ेतु पिले ेक्रम सेपूरक, कुम्भक और रेचक करें। कफर क्रम बदल दें। अथात्थ ् पिले ेअँगूठे से दाय ेंनासारन्र को बन्द करके बाय ेंनासारन्र से पूरक करें। कफर अनाशमका और कतनजटठका के बाय ेंनासारन्र को बन्द करके कुम्भक करें। कफर अँगूठे को ि टा कर दाय ेंनासारन्र से श्वास तनकाल दें। अब क्रम बदलतिुए दाय ें नासारन्र से श्वास लें, कुम्भक करें और बाय ेंनासारन्र से श्वास तनकाल दें। अपनी इजन्ियों को तनयन्त्रण में रखते ि ुए इस प्राणायाम का अभ्यास करें।

"हृदय में कमल की ि ण्डी कै पतलेसूत्र के समान 'ॐ' का चचन्तन करें। प्राण के द्वारा उसे ेऊपर ले ि ाय ें और उसमें घण्टानाद के समान स्वर जस्थर करें। इस स्वर का ताँत टूटने न पाये। इस प्रकार प्रततहदन तीन समय १०-१० बार 'ॐ' के उचचारण-सहित प्राणायाम का अभ्यास करें। ऐसा करने से एक मिीने के अन्दर ि ी प्राणवायु वि में ि ो ि ायेगी। इसके बाद ऐसा चचन्तन करें कक हृदय एक कमल ि ै। वि ि रीर के भीतर इस प्रकार जस्थर ि ै कक उसकी ि ण्डी ऊपर की ओर और मुँि नीचे की ओर ि ै। अब ध्यान करें कक उसका मुख ऊपर की ओर खखल गया ि ै, उसके आठ दल ि ैं और उसके बीचोंबीच नीले ेरंग की एक अत्यन्त सुकुमार कखणकथा ि ै। इस कखणकथा में क्रम से सूय,थ चन्िमा और अजनन का न्यास करें तथा अजनन के अन्दर मेरे (श्री कृटण के) एक-एक अंग का ध्यान करें। अपनेमन को मेरे एक-एक अंग में लगाय।ें मन के द्वारा इजन्ियों को उनके ववषयों से खींचं लें और मन को बुद्चध की सिायता से मुझमें ि ी लगा दें। ि ब सारे ि रीर का ध्यान ि ोनेलगे, तब मन को खींच कर एक स्थान में जस्थर करें और मेरे अन्य अंगों का चचन्तन करने के बिाय केवल मेरे मुस्कराते ि ुए मुख का ध्यान करें। ि ब ऐसा ि ोने लगे, तो मन को विाँसेिटा कर आकाि में जस्थर करें। इसके बाद आकाि का भी चचन्तन त्याग कर मेरे स्वरूप में आरूढ़ ि ो ि ायेंऔर मेरे शसवा ककसी भी अन्य वस्तु का चचन्तन न करें। ि ब मन इस प्रकार जस्थर ि ो ि ाता ि ै, तब आप अपने में मुझे और मुझ सवात्थमा में अपनेको अनुभव करने लगेंगे।"

(श्रीमद्भागवत के एकादि स्कन्ध में उद्धव द्वारा पूछे गये प्रश्न के भगवान् ्कृटण प्रदत्त उत्तर का एक अंि)

ववषयानुक्रमखणका

द्ववीय अध्य य

आनन्द मिृ

ध्य न के सूत्र

३०. म ैंचचन्मात्र-स्वरूप ि ँ ू ँ ू

३१. म ैंसुखघन-स्वरूप ि ँ ू ँ ू

३२. म ैंआनन्दघन स्वरूप ि ँ ू ँ ू

३३. -रहित ब्रह्म ि ँ ू ँ ू म ैंमाया-

३४. म ैंतनराकार, तनगुणथ ब्रह्म ि ँ ू ँ ू

३५. म ैंबत्रगुणातीत ब्रह्म ि ँ ू ँ ू

ध्य नयोग - सूत्र

१. धारणा

२. ध्यान (क) ३. ध्यान (ख)

४. ववचार तथा ध्यान

५. ध्यान (ग)

६. ध्यान की प्रकक्रया ७. समाचध

८. प्राततभज्ञान

९. समाचध तथा हदव्य अनुभव

प्रश्नोत्तर

१. एकाग्रता का सरल माग थ

२. ब्राह्मामुिूत थमें ध्यान के लाभ

३. सांसाररक ववचार तथा ध्यान

४. समाचध-अवस्था में प्रवेि

५. भगवान् ्िरर तथा एकाग्रता का पदाथ थ

६. एकाग्रता

७. ध्यान

८. समाचध

९. मन्त्र - साधना के अनुभव

१०. प्राततभज्ञान की ववचध

११. सवि समाचध तथा तनववकथलप-समाचध

१२. सवि समाचध की सुरशभ -

१३. समाचध में अनुभव

१४. मनन तथा अततचेतनावस्था का अनुभव

१५. रिस्यवाहदयों के अनुभव

पररशिष्ट१

पररशिष्ट २

ध्यानयोग

प्रथम अध्याय

ध्यानयोग कीव्याख्या

१. ध्यान- आपका एकमात्र कतव्थय

ध्यान आपका एकमात्र कतव्थय िै। आप अपने िीवन के लक्ष्य-ईश्वर- साक्षात्कार — को प्राप्त करें; तभी ीविन साथकथ िो सकेगा। ईश्वर-साक्षात्कार-रूपी माग थके कई पडाव िैं— िुद्धता, एकाग्रता, चचन्तन, मनन,

ध्यान, आध्याजत्मक बोध, तादात्म्य (अशभन्नता), तललीनता तथा मोक्ष। सेवा करके अपने को ि ुद्ध बनाय ेंऔर कफर एकाग्रता तथा ध्यान के पडावों सीैते ि ुए अपनेलक्ष्य मोक्ष तक पि ुँचें।

ध्य न के शलए समय

ब्राह्ममिु ूत थमें ब्रह्म-ववचार करें। ब्राह्ममिु ूत थमें अपने से प्रश्न करें— 'म ैंकौन ि ूँ?' ब्राह्ममिु ूत थमें ककया गया एक घण्टे का ध्यान हदन के ककसी अन्य समय में छि घण्टों तक ककये गये ध्यान के बराबर ि ै।

यहद आप प्रातिः चार बिे ेउठ िायें, तो आपको भोर के समय प्राथनथा-ध्यान के शलए पयाप्थत समय शमल ियेगा। आप अपनेव्यजततत्व को सत्त्व से आवेशित कर लेंगे। दैनजन्दन िीवन की समस्याओं से ि ूझने के शलए आपको पयाप्थत िजतत शमल ियेगी। ध्यान के शलए प्रातिःकाल सवाचथधक उपयुतत ि ै। इस समय मन राग-द्वेष से प्रभाववत नीिंरिता (ि ैसे ेकक अन्य समयों में रिता ि ै)। तब आप ध्यान करके तथा स्तोत्र, भिन- श्लोकों (यथा **'अजो तनत्यः ि श्वोऽयंपुर णो न ि न्यै ि न्यम नीरीरे'**) का पाठ करके मन को सत्त्व से पररपूररत कर सकते े ैं। िमी इसी तरि के पववत्र ववचारों का चचन्तन करते ेरिें।

प्रारजम्भक अभ्याशसयों को ध्यान का अभ्यास लम्बे ेसमय तक नीिंकरना चाहिए। धीरे-धीरे अपना अभ्यास-काल बढ़ाइए, ताकक आप दीघ थकाल तक ध्यान की जस्थतत में रिने का लक्ष्य प्राप्त कर सके। अवकिा- प्राप्त व्यजततयों को ध्यान के शलए अचधक समय देना चाहिए। परन्तु यहद प्रारजम्भक अभ्याशसयों को लम्बेसमय तक ध्यान का अभ्यास करने को किा िाये, तो वे घबरा िायगें;े इसीशलए म ैंकिता ि ूँ- "थोडा ध्यान करें।" ऐसा किने के पीछे मेरा उद्देश्य उन्ें ध्यान के शलए प्रोत्साहित तथा प्रेररत करना ि ै।

ध्य न की ववधध मन प्रततक्षण धोखा देता रिता ि ै। अतिः कम-से-कम अब तो ि ग िायेंऔर सत्संग, स्वाध्याय तथा ध्यान करते ि ुए आत्मा के स्वरूप के बारे में तनरन्तर अपनेसे प्रश्न करते ेरिें और इस प्रकार अपने वववेके को ववकशसत करें।

'ॐ' का ध्यान करें— "ि**जपस्दिर्भथ वनम्** ्**।"** 'ॐ' सजचचदानन्द ि ै। 'ॐ' असीम ि ै। 'ॐ' स्वतन्त्रता ि ै, पूणतथा ि ै। तनगुणथ ब्रह्म के इन दैवी लक्षणों का ध्यान करें।

आत्मा के सत्, ् चचत् ्और आनन्द (सजचचदानन्द) स्वरूप का ध्यान करें। यहद आप यि ध्यान न कर सकें तो सूय,थ प्रकिा, सवव्थयापी आकिा या वायु का ध्यान करें। हृदय में चमकते ि ुए प्रकिा का, समय-समय पर

स्वप्न में हदखायी पडनेवालेचचत्रों का ध्यान करें । सन्त-मित्माओं या अपने गुरु के रूप का ध्यान करें। िो आपके मन को रुचचकर लगे, उसका ध्यान करें। अपनेवपता और उनके गुणों का भी ध्यान कर सकते िैं।

कुछ शमनटों तक सामान्य ध्यान का अभ्यास करें। इस अभ्यास से आपको पता चल िायेगा कक वास्तववक िाजन्त और परमानन्द आपके अन्दर िी िैं। चचत्तवृवृत्तयों को समेट लें- **"प्रत्यग त्म नं ईषि् ्आवृत्त चकु: ।"** अपने इटट-मन्त्र का बार-बार उचचारण करें। मन इजन्द्रयों के ववषयों की ओर न िाये तथा वृवृत्त रहित िो। आप परम िाजन्त और आनन्द का अनुभव करेंगे। इस ध्यान का तनयशमत रूप से अभ्यास करें।

"न मरूपं न िे न मे। "

'अिं आत्म तनर क र: सवव्थय पी स्वभ वि: ।'

इन श्लोकों के तनहिताथ थका बार-बार मनन करें। इनमें तनहित ववचार आपको िजतत प्रदान करेंगे। आप थोडा भी मनन करेंगे, े तो भी आपको कुछ-न-कुछ िजतत प्राप्त िोगी।

आप पंचतत्त्वों सेतनशमतथ िरीर निीं िैं। इस बात का स्मरण बार-बार करें। इस पर मनन करें। मनन-ध्यान के द्वारा आपको आत्मा का साक्षात्कार करना िै। "आत्मा को अपनेस्वरूप का ज्ञान िै। आत्मा को प्रत्येक वस्तु का ज्ञान िै।" यि आपका वास्तववक स्वरूप िै। इस संसार में आत्मा की तरि कोई पदाथ थनिीं िै।

ध्यान करें और गायें - **"शिवोऽि शिवोऽि शिवोऽि शिवोऽि सोऽमि् ्। सच्चचद नन्दस्वरूपोऽमि्।्"**

रीर और मन को िुद्ध करनेके शलए आसन-प्राणायामों का अभ्यास करें। इनसे ेरोग भी दूरू िोंगे ेतथा एकाग्रता ध्यान के अभ्यास करनेमें सिायता शमलेगी।

ब्राह्ममुिूत थमें उठ कर ध्यान करें। हदव्य तत्त्व का चचन्तन-मनन करने के शलए यि समय सवोत्तम िै। इस समय मन िान्त रिता िै। यि एक कोरे कागि की तरि िोता िै। इसको ककसी भी तरि रूपान्तररत ककया िा सकता िै। इस समय सांसाररक राग-द्वेष इसको प्रभाववत निींकर पाते।

ब्राह्ममुिूत थमें ॐ (दीघ थप्रणव) का १०-१२ बार उचचारण कर सकते िैं। इस प्रकार उचचारण करने से सभी कोिों में सुसंगत प्रदोलन िोने लगतेिैं।

गिन ध्यान करें। सतत ध्यान करें। प्रारम्भ में लगातार ध्यान करना कहठन िान पडेगा; परन्तु अभ्यास करना न छोडें। आप असीम आनन्द का अनुभव करेंगे। ध्यान का समय बढ़ातेिायें। धीरे-धीरे आप गिन और सतत ध्यान की जस्थतत में पिुँच िायगें।

सत्,् चचत् ्और आनन्द के अमूत थगुणों का ध्यान करें। सदैव मन में इनका ववचार बनाये रखें। यि ववचारों की अमूत थपृटृठभूशम ि ै। आप ईश्वर के आकार पर भी ध्यान कर सकते िैं। यिी सगुण उपासना ि ै। भगवान् ्के चचत्र का मानस-दिनथ करें। उनके मुख-कमल, चक्र, चरणारववन्दों का एक-एक करके ध्यान करें। मन निींभागेगा।

मन को बहिगामथी निींिोना चाहिए। अपनेअन्तरतम में तनवास करने वाले ईश्वर पर मन को जस्थर करने से आप अन्तमुखथी िो िायगें।

आप मन की ज्योततयों का ध्यान कर सकते िैं। स्वप्नों में या सूक्ष्म दृजटट से हदखायी पडनेवाले हदव्य पदाथों का भी ध्यान कर सकतिैं। आप राग-द्वेष से मुतत ककसी सन्त-मिात्मा के रूप का भी ध्यान कर सकते िैं। "यथाशभमत ध्यानाद्वा" आप अपनी रुचच की ककसी भी वस्तु का ध्यान कर सकते िैं।

एक शिटय ध्यान सेसम्बजन्धत माग-थतनदेिन प्राप्त करने के शलए अपनेगुरु के पास ने उससेभगवान् ् राम का ध्यान करने के शलए किा। शिटय ने उत्तर गया। हदया- "मुझे ेभगवान् ्राम का ध्यान करना बिुत कहठन मालूम पडता ि ै।"

"तयों ?" ने —गुरु ने पूछा।

"तयोंकक मुझे अपनी भसैं से अत्यचधक प्रेम ि ै।"

गुरु ने उत्तर हदया—"तब तुम उसी भसैं का ध्यान करो।"

शिटय भसैं का ध्यान करने लगा। तीन हदन बीत गये। गुरु ने किा- "अब तो (ध्यान कक्ष से) बिार आओ।"

"म ैंकैसे ेबिार आऊँ?"-शिटय ने किा।

"तयों, तया िुआ?"

"म ैंस्वयं िी भसैं बन गया िँूँू। म ैंदरवािे से तनकल िी निींसकता।'

वस्तुतिः शिटय मन की गिन एकाग्रता के कारण भसैं से एकाकार िो गया था। तब गुरु ने उससेभगवान् ्

ववटणु ुके रूप का ध्यान करने को किा। कफर शिटय ध्यान करते-करते ेगिन समाचध की जस्थतत में पिुँच गया।

साधना-पथ पर बिुत सेअवरोध िैं। इनको पराभूत करना िोगा। तनिा सदैव बाधा उत्पन्न करती ि ै। राबत्र के समय िलका भोिन लें। िब नींद आनेलगे, तो चेिरे पर ठण्ढे पानी के छींटे मारें। भजस्त्रका करें। उठ कर खडे े िो िायेंऔर कुछ देर तक खडे–खडे िी िप करें। ॐ का १०-१२ बार उचचारण करें। ध्यान कक्ष में तिे रोिनी िोने

दें। इन सभी या कुछ ववचधयों का एक-साथ प्रयोग करके देखें। तनस्सन्दि इस प्रकार नींद काबू में आ ि ायेगी। एक दूसूरा भी उपाय ि ै। ि ोरी से अपनी चोटी को दीवाल में लगी ककसी कील से बाँध लें। अब ध्यान करें। नींद आयेगी, तो वि कील आपको अपनी तरफ खींचं कर ि गा देगी।

िैसे ि ी आप ध्यान के शलए बैठतेिैं, तरि-तरि के ववचार मन में आनेलगते ि ैं। परेिान न ि ों। आपने अब तक उन्िें खूब छूट दी ि ै। अब वे आपसेलडने के शलए आये ि ैं; तयोंकक अब आप उन सबको नटट कर देना चािते ि ैं। यि स्वयं आध्याजत्मक ववकास का लक्षण ि ै। यहद आप जस्थरता से तनयशमत साधना कर रिे ि ैं, तो ये नकारात्मक संस्कार स्वतिः समाप्त ि ो ि ायगें। तब आप ध्यान और समाचध की जस्थततयों में प्रवेि करेंगे।

अववद्या, काम और कम थग्रजन्थयाँ ि ैं। आद्य अज्ञान अववद्या ि ै। इस अज्ञान से काम (कामना) उत्पन्न िोता ि ै। ि ुद्ध परम तत्त्व में ककसी प्रकार की कामना निीं ि ोती। कामना से कम थउत्पन्न ि ोते ि ैं। कामना ि ी अपूणतथा ि ै। आप बाह्य पदाथों में आनन्द खोिते ि ैं। ि ब अपूणतथा निीं ि ोती, कामनाएँ ि ननिीं ितीं, तब आत्मानन्द का अनुभव ि ोता ि ै। यहद तनयशमत ध्यान की सिायता से आप इन कामनाओं को नटट कर सकें, तब पलक मारते ि ी आप इन ग्रजन्थयों को काट सकते ि ैं।

आपको एक तनजश्चत समय पर तनयशमत रूप से ध्यान करना चाहिए। ध्यान के शलए तनयत समय पर ध्यान के शलए उपयुतत मनिःजस्थतत अपने-आप बन ि ाती ि ै। इसके अततररतत धीरे-धीरे समय की अवचध बढ़ाते िुए आपको पूरे हदन ध्यान-भाव बनाये रखना चाहिए। तब आप ि ान्त, प्रसन्न और सन्तुशलत ि ो ि ायगें। तब आप अचधक तनपुणता सेअचधक काय थकर सकेंगे।

ध्य न की महिम

आपको अभी से ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ कर देना चाहिए। ि ब आप गभ थमें थे, तब आपनेवचन हदया था कक आप ध्यान करेंगे और आत्मा का साक्षात्कार करेंगे। आप अपनेवचनों को भूल ि ैं। यहद आप तनयशमत रूप से ध्यान का अभ्यास करते ि ैं, तो थोडी तनिा ि ी पयाप्थत ि ोगी। थोडी ि ी देर के शलए ककये गये ध्यान से ि ी बाद में अचछी नींद आती ि ै। स्वयं ध्यान िी आपको स्फूतत थप्राप्त ि ोगी। अपनेदैतनक काय थकरते ि ुए भी अपनेको ध्यान की भावभूशम में अवजस्थत रखें।

यहद मन ककसी पदाथ थकी ओर भागे, ऐजन्िक सुख की कामना करे, तो उससे कि दें — "ि रा रुको! म ैं तुम्िें ध्यान का परमानन्द प्रदान करूँगा। ि े कामना! तुम अभी मेरा पीछा छोडो।" इस प्रकार थोडा-थोडा करके आप अपने मन के प्रभाव को क्षीण कर सकते ि ैं। यहद प्रातिः कालीन ध्यान से एक बार भी आपको परमानन्द का और परम ि ाजन्त का अनुभव ि ो ि ाये, तो भगवान् के चरण-कमलों से मन को ि टा पाना आपके शलए असम्भव ि ो िायेगा, तब एक हदन भी ध्यान न करना आपको खल ि ायेगा। अभी ध्यान करें। थोडा ि ी ध्यान करें। स्वयं देखें

कक ध्यान से अतनवचथनीय िाजन्त प्राप्त िोती िै कक निीं। आँखें बन्द करें तथा कृटण, राम, ईसामसिी, ॐ, अपने वपता या ककसी का भी ध्यान करें।

'ॐ' का उचचारण करें। अपनी आन्तररक आत्मा के परमानन्द का आस्वादन करें। ध्यान तनयशमत रूप से करें। भोर के समय पिला ध्यान करें। स्नान करने के बाद दूसूरी बार ध्यान के शलए बैठें। कफर सायंकाल ध्यान करें। सोने से पूव थएक बार कफर ध्यान करें।

यहद आप एक अलग ध्यान-कक्ष का प्रबन्ध निीं कर सकते, तो अपनेकमरे का एक कोना िी ध्यान का अभ्यास करने के शलए सुरक्षक्षत कर लें।

प्रततहदन अपनेदैतनक काय-थकलाप करते िुए ध्यान का अभ्यास करें। यि आपका परम कतव्थय िै। इसकी उपेक्षा ककसी भी पररजस्थतत में न करें। प्रातिः चार बिे उठ िाय।ें थोडा ध्यान करें, थोडा कीतनथ करें, गीता या अन्य धमग्रथन्थों का स्वाध्याय करें, कफर आत्म-ववश्लेषण करें।

अपनेसभी कायों को आध्याजत्मक पुट दें। यि एक बिुत मित्त्वपूण थबात िै। प्रातिः आधे घण्टे ध्यान करके हदन-भर गलत-सलत काम करने से बात निींबनेगी। इस जस्थतत में ध्यान करके िो संस्कार बनेंगे, वे हदन के समय प्रायिः नटट िो िायगें।े आपको हदन-भर अध्यात्म की भावभूशम पर अवजस्थत रिना िै।

यहद आप ध्यान का तनयशमत अभ्यास कर रिे िैं, तो कहठनाइयाँऔर भ्रम स्वतिः िी नटट िो िायगें।

२. ववववधता से परावतनथ

आत्म-तनग्रि और आत्माशभव्यजतत दो अलग-अलग ववचार िैं। आत्माशभव्यजतत प्रववृत्त-माग थसे या इस बिुरंगी संसार में व्यतीत ककये िाने वाले िीवन से सम्बजन्धत िै। आत्म-तनग्रि साधक को तनववृत्त-माग थसे उचचतम संघटन की ओर ले िाता िै। दूसूरे िब्दों में, वि उसे सत्य की ओर वापस ले िाता । ववववधता उत्पन्न करने वाली सिृनात्मक िजतत की बहिमुखथता समाप्त िोती िै, उसका उदात्तीकरण िो िाता िै और वि एक आध्याजत्मक दीजप्त से प्रकाशित िोनेलगती िै। आत्म-तनग्रि द्वारा िी ववववधता से िट कर एकता में केजन्ित िोना सम्भव िै। आत्म-तनग्रि सिृनात्मक ववषयपरक बल के चेतन िजतत में रूपान्तररत िोनेका द्योतक िै। यिी िजतत वैयजततक ससीमता को पदाथ-थरहित चेतना के ववस्तार में पुजटपत करती िै। प्रकटीकरण का अथ थिै ववववधता । प्रत्येक वैयजततक बल असीम सिृनात्मक बल की प्रततकृतत िै और यि ऊिथस्वाभाववक रूप से ववववधता के सिनथ की ओर उन्मुख रिती िै। यिी कारण िै कक उन लोगों के शलए सिनथ की कक्रया को तनयजन्त्रत कर पाना कहठन िोता िै िो भौततक िरीर में बिुत अचधक आसतत रिते िैं। आत्म-साक्षात्कार की प्रकक्रया से सम्बद्ध िुए बबना वैश्व-स्वभाव को भली प्रकार तनदेशित करना कहठन िो िाता िै। आध्याजत्मक साधक इस

ववषयतनटठ ऊि थके स्रोत में पिुँचता िै तथा उसे ेपरासत्ता की प्रिान्त भूशम में ववसररत िोनेके शलए वववि करता िै। िो व्यजतत इस सृिनात्मक िजतत के प्रवाि पर तनयन्त्रण निींरखता, वि वववववध सृजृटट की प्रकक्रया में उलझ िाता िै। वि अपनी िाश्वत आत्मा के अद्वैत सत्य का ज्ञान निींप्राप्त कर पाता। यि इस ववश्विनीन नीतत की मूल पृटृठभूशम िै कक परम सत्य की खोि में रत साधकों के शलए आत्म-तनग्रि अत्यावश्यक िै।

जिन्िोंनेमानविीवन के आध्याजत्मक स्वरूप को वववेकपूवकथ समझ शलया िै, वे आत्म- बिुलय (self-multiplication) की सिजिक कक्रया सेअपनेको अलग रखते ेतथा सामान्य मानव-स्वभाव के कक्रयािील, भावनात्मक और बौद्चधक पक्षों के बत्रपक्षीय रूपान्तरण के माध्यम से अपनी अन्ततनहथित ऊि थको 'आध्याजत्मक आदि'थ के िागरूकतापूवकथ चचन्तन-मनन की ओर उन्मुख ककये रिते िैं। ऐसे ेसंघहटत व्यजततत्व वाले साधकों के पास वववेक, ववश्लेषण तथा ध्यान की सितत क्षमताएँ ेंिोती िैं। छान्दोनय उपतनषद् के अनुसार, बि िुद्धता तथा सत्त्व के गुणों में वृद्चध िो िाती िै, तब स्मरणिजतत भी प्रखर िोती िै तथा आत्म-ग्रजन्थ भी त्मक िजतत का

ववश्लेषण करना सीख शलया। िै; बि आत्म-साक्षात्कार की िहदतल ववचधू का िनता और समझता िै। ऐसा िी साधक आध्याजत्मक िजतत की दीजप्त से चमकता रिता िै तथा प्रकृतत की वववववध हदुय िजततयों का सामना कर सकता िै। वि तनभीक िोता िै। वि हदव्यता को प्राप्त अपनी ऊि थको आत्मा में केजन्ित करके, उसकी सिायता से अि के क्षेत्र से परे िो िाता िै। वि दृश्य-प्रपंच को लाँघतेिुए परम सत्ता के अन्तरतम में प्रवेि पा लेता िै। आत्म-तनग्रि की यि िै महिमा !

ववषयगत वृवृत्तयों का तनयन्त्रण करने से परम तत्त्व की खोि के शलए संसार का त्याग करना सरल िो िाता िै। एक वास्तववक संयमी साधक की पिचान यि िै कक उसमें ववशिटटताओं (particularities) के प्रतत अरुचच से उत्पन्न सांसाररकता के त्याग की भावना रिती िै। वि गृिस्थों से ककसी प्रकार का सम्बन्ध निींरखता। उसका माग थपरम ऐतय का माग थिै। रचनात्मक सामाजिक कायों का पथ उसके शलए निीं ेंिै। अकेला, एकाकी िी वि हदव्य आदिों का स्मरण करता िुआ सतत तनःस्वाथपथरता से आत्म-संघटन के कतव्थय का पालन करता िै। तनःस्वाथ थसेवा साधक के व्यजततत्व का पररटकार करती िै, उसके अि को समाप्त करती िै और उसे ेब्रह्म-चचन्तन तथा ध्यान के उचचतर िीवन के शलए तैयार करती िै। सम्बजन्धयों से सम्बन्ध-ववचछेद करना आवश्यक िै; तयोंकक तनवृवृत्त-माग थमें अलपकाशलक सम्बन्धों के शलए कोई स्थान निींिै।

प्रज्ञ प्र प् किरने की प त्रि

िो प्रज्ञा प्राप्त करने का अचधकारी िै, उसे े'उचचत समय पर' यि अवश्य प्राप्त िोगी। साधक द्वारा ककये गये प्रयास तथा समय का व्यततक्रम एक-दूसूरे से शभन्न निीं िै। दोनों साथिी-साथ काय थकरते िैं। इसका कारण यि िै कक ईश्वर तथा व्यजततगत प्रयास भी परस्पर अशभन्न तथा अन्योन्याचश्रत िैं। ये एक िी कक्रयािजतत के दो नाम िैं।

श्री िंकराचाय थके अनुसार, परम सत्ता के रिस्यों में दीक्षक्षत िोने के शलए साधक को वववेक, वैरानय, िम, दम, उपरतत, ततततक्षा, श्रद्धा, समाधान तथा मुमुक्षुत्व की अनिुासतनक अवस्थाओं से गिुरना पडता िै। िब तक साधक में इन गुणों का भली-भाँतत ववकास न िो िाये, तब तक उसे ेपरम तत्त्व की सत्यता की दीक्षा निीं ंदी िानी चाहिए। आिकल साधकों में वववेक और वैरानय की झलक मात्र िी दृजटटगोचर िोती िै। ऐसेसाधक बिुत कम िैं िो परम मोक्ष के अततररतत अन्य ककसी का चचन्तन निींकरते;े िो इस संसार और सांसाररक पदाथों को तणृ से अचधक मित्त्व निीं देते ेतथा िो सदैव अपनेमूत थअजस्तत्व के बन्धन से मुतत िो कर मोक्ष प्राप्त करने के ववषय में िी चचन्तन करते ेरिते िैं। मोक्ष का वास्तववक अथ थसमझ पाना सरल निीं िै। संसार के अपररटकृत मनुटयों के शलए यि कैसे ेसम्भव िै कक पाचथवथ सत्ता तथा सांसाररक कायकथलापों की तनस्सारता को समझ सकें?

कभी-कभी तो साधकों में भी यि इचछा बलवती िो उठती िै। कक वे इस संसार में कुछ ऐसा मित्त्वपूण थकाय थकर हदखाय,ें जिसेपिले ेककसी ने न ककया िो। ऐसेव्यजततयों में कभी भी मोक्ष की वास्तववक कामना निींिो सकती। वे ब्रह्मववद्या प्राप्त करने के अचधकारी निीं ंिैं। िो ककसी बात की चचन्ता निीं ंकरते,े जिन्िें सांसाररक रीततयाँ ँ

आकवषतथ निींकर पात, िो अपने में उचचत ज्ञान का उदय िो िानेके कारण िान्त और चुपु रिते िैं, िो संसार के

वववववध स्वभावों वाले प्राखणयों के बीच भी सदा एक समान रिते िैं, जिनमें ववभ्रान्त कर देनेवाले सांसाररक कायकथलाप ववक्षोभ निींउत्पन्न कर पाते, जिन्िें िीवन की िलचल ववचशलत निीं ंकरती, िो िीवन-मृतयुु दोनों से िी अप्रभाववत रिते िैं तथा जिन्िें सांसाररक घटनाओं से लेनेा-देना निींरिता- केवल ऐसेिी उत्तम अचधकाररयों में परम तत्त्व का परम ज्ञान प्राप्त करने की पात्रता िोती िै। यहद साधकों के मन में ब्रह्म-साक्षात्कार से इतर कोई दूसूरी इचछा रंचमात्र भी िै, तो वि गुरु द्वारा प्राप्त वैहदक शिक्षा के वास्तववक अथ थको निीं ंसमझ सकेगा। उसके मन में तरि-तरि के भ्रम उत्पन्न िोते ेरिेंगे ेऔर वि सदैव अन्यमनस्कता की जस्थतत में रिेगा। उसका मन वैहदक ध्यान से िट िायेगा। ब्रह्म-साक्षात्कार के अततररतत कोई अन्य कामना साधक के मन में निींिोनी चाहिए। 'कैसे ेसाक्षात्कार िो सके इसके अततररतत उसे ेकुछ चचन्तन निींकरना िै। उसके प्रत्येक ववचार, वाणी, कम—थयिी निीं, प्रत्येक श्वास में उसके इसी**ध्यान के शीलक्षण शम्यतीनदित**ए। ऐसा िी साधक वेदान्त के ज्ञान को प्राप्त करने का अचधकारी िै।

उचचतम लक्ष्य की प्राजप्त से सम्बजन्धत ववचारों की िजतत को संकेजन्ित करना ध्यान िै। ध्यान की प्रकक्रया का प्रारम्भ द्वैत की सत्ता में ववश्वास रखने ेके साथ िोता िै। इस ववश्वास के अभाव में ध्यान चचन्तन मात्र बन कर रि िायेगा और एकाग्रता निींरि पायेगी; ध्यान का प्रारम्भ द्वैत-भाव से तथा अन्त सत्ता की एकता की गौरवमयी चेतना से िोता िै।

अजस्तत्व की सत्यता तथा वास्तववकता में आस्था िोना इस कारण आवश्यक िै कक समूचा ब्रह्माण्ि क्रशमक रूप सेउचचतम ब्रह्म का िी मूत थरूप धारण करता िै। ध्याता से पूणतथिः असम्बद्ध श्रेटठतम लोकातीत सत्ता का साक्षात्कार िोना असम्भव िै। सत्य एक सवव्थयापी उपकरण िै। ध्येय तथा ध्याता में अत्यन्त तनकटतम

सम्बन्ध ोता ै। ध्येय ध्याता का सारतत्त्व ी ोता ै, इस प्रकार 'असीम तत्त्व' के साक्षात्कार की सम्भावना उत्पन्न ो ाती ै। लोकोत्तर आध्याजत्मक पूणतथा के परमानन्दमय क्षेते्र तक ले ाने वाली सीढ़ी का एक ण्ि संसार ी ै।

इस प्रकार साधक को यि बोध ो ाता ै कक प्रकृतत की वतमथान जततयाँउसके ववरोध में निीिंि। उनसे े शमत्रता करके और उनका उपयोग करते ुए ध्यान में सियता प्राप्त की ा सकती ै। कौन कि सकता ै कक कठोर भूशम, तरल ल, तप्त अजनन, बिती ुई वायु और ून्य आकाि में अन्तर निीं ै? ब तक व्यजतत को अपनी सम्बन्धात्मक ववशिटटता का भान रिेगा, तब तक यि अन्तर रिेगा ी। मौसम में पाया ानेवाला अन्तर, मानव बुद्‌चध की ववशभन्न कोहटयाँ, मूत थचेतना के कोिों की ववशभन्न आवश्यकताएँ, तरि-तरि की भावनाएँ, ँ सुख-दुिःख, मनोवेग और इचछाएँ ँ— ये सब सत्य के प्रकटीकरण की प्रकक्रया में पायी ानेवाली ववशभन्नताओंकी ी सूचना देते ैं। ब्रह्म प्रत्येक वस्तुमें समान रूप से व्यतत निीं ोता। हदव्य आत्माओं, अवतारों तथा सन्त-मिात्माओंसे यि बिुत स्पटटता सेव्यतत ोता ै। साधारण मनुटयों में यि इतनी स्पटटता से व्यतत निींिोता। अचेतन पदाथों में इसकी अशभव्यजतत बिुत कम ोती ै। प्रकृतत की काय-थप्रणाली के तनयमों तथा योिनाओं का पूरा ज्ञान ोनेसेगिन ध्यान द्वारा ब्रह्म-चेतना के साक्षात्कार की प्रकक्रया में गतत आ ाती ै।

पवतथ-शिखरों पर, ल के ववाल ववस्तार वालेक्षेते्रों तथा मेघाचछन्न मौसम में वायुमण्लीय ववद्युत् ् उत्पन्न ोती रिती ै। अतिः ये समय तथा स्थान ध्यान के शलए अत्यन्त उपयुतत ोतेिैं। ये प्रभाविाली ध्यान से उत्पन्न ऊ थकी मात्रा में वृद्‌चध कर देते ैं। खुले आकाि का ववस्तार भी ध्यान करने में सियक शसद्ध ोता ै। सँकरे स्थान ववस्ताररत अजस्तत्व की चेतना को बाधा पिुँचाते ैं। अजस्तत्व के ववस्तार के शलए ऐसेस्थान सियक निीिंि।

उत्तराखण्में सन्त-मिात्माओंतथा देवताओंने तनवास तथा ध्यान ककया ै; अतिः ध्यान के शलए यि सवाचथधक उपयुतत क्षेत्र ै। हिमालय तथा पववत्र गंगा सेतनकलनेवाली उदात्त आध्याजत्मक तरंगें ध्यान के शलए अत्यन्त सियक ैं। हिमालय के शिखरों तक ववस्ताररत रररद्वार • ऊपर का समस्त क्षेत्र ध्यान के शलए एक श्लाघ्य क्षेत्र ै। सन्त-मिात्माओं ने इस क्षेत्र में तपस्या-ध्यान ककया ै और अशमट आध्याजत्मक प्रभाव-तरंगें छोड गये ैं।

ध्यान करने के शलए पूव थया उत्तर हदिा की ओर मुँु करके बैठना सवोत्तम ै। उत्तर हदिा में एक प्रभावकारी चुम्बकीय जतत ोती ै। समस्त परमानन्द भी इसी हदिा में उपलब्ध ोता ै।

राबत्र १२ बे ेऔर प्रातिः ४ बे ेके बीच का समय ध्यान के शलए सवोत्तम ै। इस समय पूण थिाजन्त तथा तिलता रिती ै। वातावरण में संघटनकारी स्पन्दन उपजस्थत रिते ैं। अन्धकार में समस्त दृश्य-प्रपंच समजटट के रूप में हदखायी पडनेलगता ै। (दूसूरी ओर, प्रकाि ेमें संसार की ववववधता देखनेके शलए वववि करता ै) सूय थ

का प्रकिा यां ं अन्य अप्राकृततक प्रखर प्रकिा (िैसे े गैस का प्रकिा) ध्यान करने के शलए उपयुतत निीं; तयोंकक उनसे े मन में ववक्षेप उत्पन्न िो िाता िै। ध्यान के शलए अँधेरे स्थान उपयुतत िैं। चाँदनी रात भी इस िे तु उपयुतत

िै।

ध्यान करते ेसमय िरीर में िजततिाली ववद्युत्-्तरंगें उत्पन्न िोती िैं। इस समय िाथ-पैरों को फैला कर रखने ेसे तरंगें उँगशलयों के अग्रभाग से तनकल कर िवा में ववलीन िो िाती िै। अतिः ध्यान करते ेसमय दोनों िाथों की उँगशलयाँ ँपरस्पर एक-दूसूरे से शमली रिनी चाहिए या घुटनों को स्पि थकरती रिनी चाहिए। इस समय पद्मासन, शसद्धासन, सुखासन या स्वजस्तकासन में बैठैनेसे इस तरंगों का िरीर में िी पररसंचरण िोता रिता

िै।

पृथ्वी में ववद्युत् ्ऊिाथको िरीर से खींच लेनेकी क्षमता िोती िै; अतिः ध्यान करते ेसमय व्याघ्र चम थया मृगृछाला पर बैठैना चाहिए, ताकक िरीर की ऊिाथनटट न िो तथा वि अचधक मात्रा में उत्पन्न िो सके।

मेरुदण््झुके िोने की जस्थतत में ककसी प्रकार की एकाग्रता सम्भव निीं। इसका कारण यि िै कक इस जस्थतत में प्राण-तरंगों का प्रविा अवरुद्ध िो िाता िै। अतिः ध्यान करते ेसमय मेरुदण््सीधा रिना चाहिए।

साधक में या तो प्रबुद्ध ज्ञान िोना चाहिए या दृढ आस्था िोनी चाहिए। इन दोनों के अभाव में परम सत्ता का ध्यान निींककया िा सकता। ककसी उन्नत आध्याजत्मक मिापुरुष की संगतत करके उनसे ेसिायता प्राप्त ककये बबना ध्यान सम्भव निीं िै। अपवाद स्वरूप िी इस प्रकार की सिायता की आवश्यकता नकारी िा सकती िै। ककसी अनुभवी सन्त मिात्मा की संगतत के अभाव में असीम तत्त्व के साथ िीवात्मा को संस्वररत करने की प्रववचध का ज्ञान निींप्राप्त ककया िा सकता । स्वाध्याय करने से साधना में गतत तो आती िै, परन्तु 'अिुभ' का सामना करने की िजतत मिापुरुषों की संगंतत से िी प्राप्त िोती िै।

ध्यान के सबसे भयानक ित्रु िैं— कामुकता तथा क्रोध। ये क्षण मात्र में िी दीघ थकाल तक ककये गये ध्यान से प्राप्त िजतत को नटट कर सकते िैं। अतिः साधक को इन दो नकारात्मक िजततयों से सावधान रिना चाहिए।

नेत्रों तथा कानों को बन्द कर लेनेके पश्चात् ्अनुभव के क्षेते्र से पूरा िगत् ्पलायन कर िाता िै। ध्वतनयों तथा रंगों से यि सारा िगत् ्तनशमतथ िै। िब ये दोनों निीं िोते, े तो कुछ भी िेष निींरिता ।

ध्यान के अभ्यासी साधक को बाह्य िगत् ्में िोने वाली घटनाओंमें रुचच निीं लेनी चाहिए। संसार सुखी िै या दुिःखी — इसकी चचन्ता साधक को तयों िो? साधक की दृजटट में उसके अपने व्यजततत्व का कोई मित्त्व निीं ं िोता। वि असीम पूणतथा के िी ध्यान में सतत तनमनन रिता िै।

परम असीम तत्त्व के अततररतत अन्य ककसी को प्राप्त करने की इचछा न रखें। यि सबसे मित्त्वपूण थबात ि। मोक्षवप्रय ने किा- "ि परम वप्रय गुरुदेव ! आप कृपा करके संक्षेप में एकाग्रता के बारे में पूरी िानकारी दें।"

३. एकाग्रता (धारणा)

मोक्षवप्रय ने किा-'ि परम वप्रय गुरुदेव ! आप कृपा करके संक्षेप में एकाग्रता के बारे में पूरी िानकारी दें।"

गुरुदेव ने उत्तर हदया – "धारणा िी एकाग्रता ि। ईश्वर, ब्रह्म या ककसी स्थूल या सूक्ष्म पदाथ थपर मन को लगातार हटकाये रखना धारणा ि।

"मन सदैव भागता रिता ि। यि ऐजन्कि पदाथों के प्रतत आकवषतथ िो कर सदैव उन्िीं का चचन्तन करता ि और उन्िींकी ओर दौडता ि। पलक मारते िी यि बन्दरों की तरि एक पदाथ थसे दूसूरे पदाथ थपर छलाँग लगा देता ि। यि इसका स्वभाव ि।

"वैरानय और अभ्यास के द्वारा मन को ककसी पदाथ थया ववचार-बबन्दु ुपर हटकाना धारणा ि। धारणा िी एकाग्रता ि।

"धारणा का अभ्यास एक हदन, सप्ति या मास में पूरा निीं िोता। गिन आस्था तथा असीम उत्सािके साथ दीघ थकाल तक धारणा का अभ्यास करना चाहिए।

"ब्रह्मचय,थ वैरानय और तनटकामता ——ये वैरानय की तीन पूवापेथक्षाएँ ि। ऊिथको ऐजन्यि-तछिों से निीं ंबिनेदेना चाहिए।

"एकाग्रता के शलए यम-तनयम का पालन भी आवश्यक ि। आसन पर जस्थर बैठें। प्राणायाम की सियता से अपने श्वास-प्रविा को तनयशमत तथा तनयजन्त्रत करें। ऐजन्यि-पदाथों में अपनी इजन्यियों को शलप्त न रिने दें (प्रत्यिाार का अभ्यास करें)। इसके बाद आप एकाग्रता का अभ्यास कर सकेंगे।

"ि मोक्षवप्रय ! एकाग्रता या धारणा में सुजस्थत िोनेके बाद ध्यान और समाचध की अवस्थाओं में प्रवेकरना अत्यन्त सिि तथा सरल िो िायेगा।

"एकाग्रता दो प्रकार की िोती ि—स्थूल और सूक्ष्म । प्रारजम्भक अभ्यासी के शलए ककसी रूप पर स्थूलू एकाग्रता करना उपयुतत िोगा। बाद में वि ककसी सूक्ष्म ववचार (िैसे ेसुन्दरता, िुद्धता, िाजन्त, परमानन्द) पर एकाग्रता का अभ्यास कर सकता ि।

"दीवाल पर बने िुए ककसी काले ेबबन्दु,ु मोमबत्ती की लौ, भगवान् ्के चचत्र, नाशसका में प्रवाहित िोता िुआ 'सोऽमि्'् श्वास, सूय,थ चन्मिा या तारों पर एकाग्रता का अभ्यास करें।

“एकाग्रता के अभ्यास में तनयशमत रिना बिुत आवश्यक िै। अपनेअभ्यास में एक हदन के शलए भी न चूकें। तनजश्चत समय पर तनजश्चत अवचध तक प्रततहदन तनयशमत रूप से अभ्यास करें। अपनेआिार का ध्यान रखें। साजत्त्वक तथा िलका आिार लें। अपने संगी-साचथयों के चुनाव में सतकथता बरतें। दुिथनों का संग न करें। गुरु और ईश्वर के प्रतत आस्था तथा श्रद्धा रखें। िे साधना-धीर! सत्य-प्रेमी ! एकाग्रता के अभ्यास में आपको अवश्य सफलता शमलेगी।"

४. एकाग्रता का अभ्यास

रीर के बािर या अन्दर ककसी पदाथ थपर मन को केजन्ित करें। कुछ देर तक लगातार मन को केजन्ित ककये रिें। यिी एकाग्रता िै। यि अभ्यास प्रततहदन करें।

पिले ेसदाचरण से मन को िुद्ध करें। इसके बाद एकाग्रता का अभ्यास करें। मन िुद्ध न िो, तो एकाग्रता का अभ्यास करना व्यथ थिै। कुछ ताजन्त्रक (occultists) एकाग्रता का अभ्यास कर लेतेिैं; परन्तु उनका चररत्र अचछा निींिोता, इसशलए वे अपना आध्याजत्मक ववकास निींकर पाते िैं। िो व्यजतत जस्थर िो कर आसन पर बैठ सकता िै, जिसने प्राणायाम के अभ्यास द्वारा अपनी नाडडयों तथा प्राणमय कोि को िुद्ध कर शलया िै, वि एकाग्रता का अभ्यास सफलतापूवकथ कर सकता िै। सभी ववकषणथों को िटा दें, एकाग्रता गिन िो िायेगी। जिसने ब्रह्मचय थव्रत का पालन करके अपनी ऊिाथको सुरक्षक्षत रखा िै, वि एकाग्रता का सफल अभ्यास सरलतापूवकथ कर सकता िै।

कुछ मूख,थ अधीर साधक आचारिास्त्र का प्रारजम्भक प्रशिक्षण प्राप्त ककये बबना िी एकाग्रता का अभ्यास करने लगते िैं। यि एक भारी भूल िै। नैततक पूणतथा अत्यन्त मित्त्वपूण थबात िै।

एक वैज्ञैातनक अपने मन को एकाग्र करके कई वस्तुओं का आववटकार करता िै। एकाग्रता की सिायता से वि अपने स्थूल मन की परतों को अनावृत् करता िै। वि उचचतर मन के क्षेत्रों में प्रवेि करके उचच ज्ञान प्राप्त करता िै। वि अपनेमन की समस्त ऊिाओं को संकेजन्ित (एकाग्र) करके उनका उन पदाथों के शलए उपयोग करता िै, जिन पर वि िोध कर रिा िोता िै।

िो साधक अपनी इजन्ियों को उनके पदाथों से असम्बद्ध कर लेता िै, वि एकाग्रता का सफल अभ्यास कर सकता िै। आपको आध्याजत्मक माग थपर एक-एक सोपान को पार करते िुए धीरे-धीरे आगे ेबढ़ना िै। सदाचरण, ध्यान के आसन में बैठने ेका अभ्यास, श्वास- तनयन्त्रण, प्रत्यािार—ये ध्यान-रूपी भवन की नींव के पत्थर िैं। नींव के पत्थर मिबूत िोंगे,े तो भवन भी मिबूत तैयार िोगा।

आपमें यि क्षमता िोनी चाहिए कक एकाग्रता के ववषय की अनुपजस्थतत में भी आप उसका मानस-दिनथ कर सकें। िब भी आप चिों, क्षण मात्र के अन्दर िी उसका मानशसक चचत्र आपकी मन की आँखों के सामने आ ािा चाहिए। यहद आप सफलतापूवकथ एकाग्रता का अभ्यास कर लेते िैं, तो ऐसा करने में आपको बिुत कहठनाई निींिनी चाहिए। अभ्यास के प्रारजम्भक चरण में आप घडी की हटक-हटक या मोमबत्ती की लौ या अचछे लगने वाले ककसी भी पदाथ थपर मन को एकाग्र करने का प्रयत्न कर सकते िैं। यि स्थूल एकाग्रता िै। एकाग्रता तभी सम्भव िो सकती िै, िब कोई ऐसी वस्तु उपलब्ध िो जिस पर मन को हटकाया िा सके। प्रारम्भ में ककसी भी वस्तु (िो आपको अचछी लगती िो) पर मन को केजन्ति ककया िा सकता िै। िुरू–िुरू में मन को ऐसी वस्तु पर केजन्ति करना बिुत कहठन िो िाता िै, जिसमें मन की कोई रुचच न िो।

पद्मासन में बैठें। नाशसकाग्र-बबन्दु ुपर अपनी दृजटट को केजन्ति करें। आँखों पर िोर न िालें। नाशसकाग्र-बबन्दु ुको सििितापूवकथ देखते ेरिने का अभ्यास करें। प्रारम्भ में इस अभ्यास को एक शमनट तक करें। धीरे-धीरे करके अभ्यास का समय लगभग आधा घण्टे तक बढ़ा दें। इस अभ्यास से मन जस्थर िोता िै तथा एकाग्रता की क्षमता ववकशसत िोती िै। यि अभ्यास चलते–चलते ेभी ककया िा सकता िै।

पद्मासन में बैठें। भ्रूमध्य-बबन्दु ुपर मन को केजन्ति करें। मन पर िोर न िालें। यि अभ्यास आधा शमनट तक करें। अभ्यास की ववचध को धीरे-धीरे करके लगभग आधा घण्टे तक बढ़ा दें। अभ्यास करते ेसमय सििता का ध्यान रखें। ककंचचत् ्भी तनाव उत्पन्न न करें। इस अभ्यास से मन की चंचल प्रकृतत को तनयजन्त्रत ककया िा सकता िै। यि अभ्यास करते ेसमय दृजटट मस्तक के सामने िी िड्ीं की ओर िोती िै। आप अपनी रुचच, स्वभाव और क्षमता के अनुसार अभ्यास के शलए नाशसकाग्र-बबन्दु ुया भ्रूमध्य-बबन्दु ुमें से ककसी एक को चुन सकते िैं।

यहद आप अपनी एकाग्रता–जतत का ववकास करना चािते िैं, तो आपको सांसाररक कायकथलापों में अपनी व्यस्तता को कम करना िोगा। आपको प्रततहदन कम-से-कम दो घण्टे तक मौनव्रत धारण करना िोगा।

बि तक मन एकाग्रता के ववषय पर भली प्रकार केजन्ति न िोनेलगे, तब तक अभ्यास करतीाय।े िब मन इस ववषय से भागने लगे, तब िागरूकतापूवकथ इसे ेवापस ला कर इस ववषय पर केजन्ति करें।

बि एकाग्रता गिन िो िाती िै, तब इजन्ियों की काय थकरने की िजतत समाप्त िो िाती िै। िो साधक प्रततहदन तीन घण्टे तक एकाग्रता का अभ्यास करता िै, उसमें अतीजन्यि–जतत बिुत अचधक मात्रा में िोती िै। उसकी इचछा–जतत भी प्रबल िोती िै।

एक शिलपी तीर बनाया करता था। एक हदन वि अपनेकाय थमें बिुत तललीन था । उसकी तललीनता का अनुमान इस बात से लगाया िा सकता था कक उसके सामनेसे रािा की सवारी तनकल गयी और उसे ेपता िी निीं चला। ईश्वर पर मन को केजन्ति करने का अभ्यास करते ेसमय आपकी एकाग्रता इसी प्रकार की िोनी चाहिए।

ईश्वर — और केवल ईश्वर —का िी ववचार आपके मन में िोना चाहिए। तनस्सन्दिे एकाग्रता के अभ्यास में पूणतथा प्राप्त करने में समय लगता िै। सचची एकाग्रता के शलए कहठन प्रयास करना पडता िै।

अभ्यास करते ेसमय मन इधर-उधर भागे, तो भी चचन्ता न करें। पिले ेइसे ेदौड-भाग करने दें। कफर धीरे-धीरे इसे ेअपनेएकाग्रता के ववषय पर वापस ले आय।े बार-बार अभ्यास करने से मन अन्ततिः हृदय या हृदय में तनवास करने वाली परम आत्मा पर केजन्ित िोने लगेगा। िुरू-िुरू में मन ८० बार भागेगा। छि मिीने बीतते-बीतते े८० की संख्या घट कर ७० रि िायेगी। एक साल के अन्त में इसकी भाग-दौड ५० बार से ज्यादा निीं िोगी। दो वष थसमाप्त िोते-िोते ेयि ३० बार से अचधक निींभागेगा और पाँच वषों के अन्दर मन हदव्य चेतना में पूणतथिः अवजस्थत िो िायेगा। तब आपके चािने पर मन इधर-उधर निींभागेगा। दूसरों के खेतों में घास खाने ेके शलए भागता-कफरता बैल अब अपनी िी नाँद पर आनन्दपूवकथ चने-बबनौले ेखाने ेलगेगा।

एकाग्रता के अभ्यास में अवधान का बिुत मित्त्व िै। अवधान की क्षमता ववकशसत िोनेपर एकाग्रता का अभ्यास सफलतापूवकथ ककया िा सकता िै। जिस व्यजतत का मन काम-वासना और बेतुकी कामनाओं से भरा िुआ िोता िै, वि एक क्षण के शलए भी अपने मन को एकाग्र निींकर सकता। उसका मन बन्दर की तरि उछल-कूद मचाता रिता िै। यहद आप अपनी एकाग्रता की क्षमता का ववकास करना चािते िैं, तो आपको अपनी लौककक कामनाओं और सांसाररक काय-थकलापों को कम करना िोगा। तनत्य लगभग दो घण्टे तक मौन रिें। एकाग्रता के ववषय की अनुपजस्थतत में भी उसका स्पटट मानस-दिन थ करने की क्षमता आपमें िोनी चाहिए। क्षण-भर में िी उसका मानशसक चचत्र आपके मन के परदे पर उभर कर आ िाना चाहिए। यहद आपने एकाग्रता का पयाप्थत अभ्यास ककया िै, तो आप बबना ककसी कहठनाई के यि क्षमता प्राप्त कर लेंगे।

िो साधक सफलतापूवकथ प्रत्यािार (इजन्ियों को उनके ववषयों से िटाने)े का अभ्यास कर लेता िै, उसकी एकाग्रता ववकशसत िो िाती िै। अध्यात्म माग थपर उसको एक-एक कदम के प्रतत िागरूक रिते िुए आगे ेबढ़ना िै। धारणा और ध्यान के भवन का तनमाणथ यम, तनयम, आसन, प्राणायाम और प्रत्यािार की आधारशिलाओं पर करें। तभी यि भवन मिबूत बन पायेगा। एकाग्रता के अभ्यास के प्रारजम्भक चरणों में आप घडी की हटक-हटक या मोमबत्ती की लौ या अचछा लगने वाले ककसी भी पदाथ थपर मन को केजन्ित करने का प्रयास करें। इसे ेस्थूल एकाग्रता किते िैं। िब तक मन को केजन्ित करने के शलए कोई आधार न िो, तब तक एकाग्रता सम्भव निीं िै। मन को ककसी सुखद ववषय पर केजन्ित ककया िा सकता िै। मन को िो सुखद न लगे, उस पर उसे े(मन को) केजन्ित कर पाना बिुत कहठन िै। मन को िरीर के अन्दर या बािर के ककसी पदाथ थपर या ववषय पर केजन्ित करें। इसे ेजस्थरतापूवकथ कुछ देर तक केजन्ित ककये रखें। यिी 'धारणा' िै। यि अभ्यास प्रततहदन करें। लययोग का भी आधार धारणा िी िै।

वेदान्ती साधक मन को आत्मा पर केजन्ित करनेका प्रयत्न करते िैं। िठयोगी और रियोगी मन को अपनेिरीर के छि चक्रों पर केजन्ित करते िैं। भतत अपना मन अपनेइटटदेव पर केजन्ित करते िैं। सभी साधकों के शलए एकाग्रता एक मित्त्वपूण थआवश्यकता िै।

ि साधक एकाग्रता का अभ्यास करते िैं, वे अपना क्रम ववकास तीं से करते िैं। वे कोई भी काय थ अपेक्षाकृत कम समय में अचधक तनपुणता से सम्पन्न कर सकते िैं। िो अपनेमन को एकाग्र कर लेता िै, वि छि
घण्टों में पूरा िोनेवाले काय थको आधा घण्टे में िी कर लेता िै। एकाग्रता का अभ्यास करनेसे मन िुद्ध िोता िै, उमडती िुई भावनाएँ ँिान्त िोती िैं, चचन्तन-धाराएँ ँसितत बनती िैं तथा ववचारों में स्पटटता आती िै।

एकाग्रता
से भौततक ववकास में भी सियता शमलती िै। एकाग्रता का अभ्यासी दुकान, कायालथय या किीं ंभी अपने काम भली प्रकार तनपटा लेता िै। िो काय थउसके शलए पिले ेअस्पटट, धुंधला, कहठन, िहटल, सम्भ्रम उत्पन्न करने वाला प्रतीत िोता था, वि अब स्पटट, सरल तथा बोधगम्य बन िाता िै। मानशसक एकाग्रता की सियता से सभी कुछ प्राप्त ककया िा सकता िै। जिस साधक ने एकाग्रता का तनयशमत रूप से अभ्यास ककया िै, उसके शलए

कुछ
भी असम्भव निीं। परोक्ष-दिनथ, परोक्ष-श्रवण, मूछथन (mesmerism), सम्मोिन ववद्या, परववचार ज्ञान, संगीत, गखणत तथा अन्य ववज्ञान एकाग्रता पर िी तनभरथ रिते िैं। जिस प्रकार गुरुत्वाकषणथ तथा संलाग (cohesion) के तनयम भौततक स्तर पर कक्रयािील िोते िैं, उसी प्रकार सापेक्षता, सिाचय थतथा संलाग के तनयम मानशसक स्तर (या वैचाररक संसार) पर कक्रयािील िोते िैं। एकाग्रता का अभ्यास करने वाले साधकों को चाहिए कक वे इन तनयमों को भली प्रकार िान और समझ लें।
बि मन ककसी पदाथ थके बारे में चचन्तन करता िै, तब वि उसके गुणों तथा भागों के बारे में भी सोचता िै।
बि यि कारण के बारे में सोचता िै, तब यि उससेसम्बजन्धत काय थके बारे में भी सोचता िै। यहद आप गीता–से े धमग्रथन्थों या अन्य उत्तम पुस्तकों का बार-बार अध्ययन करें, तो िर बार आपको कुछ नये ववचार सूझेंगे।
एकाग्रता की सियता सेआप इन ग्रन्थों की गिराइयों में उतर पाते िैं। तब आपकी मानशसक चेतना के क्षेत्र में इनके सूक्ष्म गूढ़ अथ थउभरने लगतीं। तब आप ववचारों के दाितथनक पक्ष की गिराई में प्रवेि कर सकते िैं।
ववशभन्न प्रकार के सूक्ष्म और स्थूल पदाथों पर मन को एकाग्र करने का अभ्यास करें। धीरे-धीरे एकाग्रता की पतकी आदत पड िायेगी। िैसे िी आप मन को एकाग्र करने के शलए बैठेंगे,े अनुकूल मनिःजस्थतत सिि िी तत्काल बन िायेगी। यहद मन में कामनाएँ ँिों, तो उन्िें पूरा न करें। िैसे िी वे उत्पन्न िों, उन्िें अस्वीकार कर दें। इस प्रकार धीरे-धीरे उनकी संख्या में कमी आनेलगेगी। चचत्तवृत्तयाँ भी बिुत कम िो िायगी। आपको सभी प्रकार की मानशसक दुबुलथताओं, अन्धववश्वासों, व्यथ थकलपनाओं, कजलपत भयों तथा कुसंस्कारों से मुजतत पानी िै। तभी एकाग्रता के अभ्यास में आप सफल िो सकेंगे।

५.एकाग्रताके व्याविाररकअभ्यास

(१)

अपनेशमत्रों सेकिें कक वे आपको ताि के पत्ते हदखाय।ें देखनेके तुरन्त बाद आप उनका वणनथ करें। चचडी का बादििा, िुकम का दिला, ईंट की रानी, पान का गुलाम- िो भी िों, उनके बारे में बताय।ें

(२)

ककसी पुस्तक के दो-तीन पृट्ठ पढ़ें। कफर पुस्तक बन्द कर दें। अब ि◌ो कुछ आपने पढ़ा ि◌ै, उस पर ध्यान दें। चचत्त में ववक्षेप उत्पन्न करनेवाले ववचारों का त्याग करें। मन को एक ि◌गि केजन्ति करें। अब अपनेमन से

किं कक वि समान ववचारों को एक-साथ रखतिुेए उनका वगीकरण करे, ववचारों के छोटे-छोटे समिू बना ले, कफर उनकी परस्पर तुलना करे। इस प्रकार आप सम्बजन्धत ववषय का बिुत अचधक ज्ञान प्राप्त कर लेंगे। ि◌लदी–लदी पृट्ठों को उलटने ◌ेसेकोई लाभ निीं◌िगा। कुछ ऐसेभी ववद्याथी ि◌ोते ि◌ैं ि◌ो कुछ ि◌ी घण्टों में पूरी ककताब पढ़ ि◌लिते

ि◌ैं। यहद आप उनसे ◌ेककताब के कुछ अंि सुनाने को किं, तो यि उनके शलए कहठन ि◌ो ि◌ायेगा। यहद आप प्रस्तुत ववषय पर सावधानीपूवकथ ध्यान दें, तो मन पर बडी स्पटट और गिरी छाप पडती ि◌ै। छाप गिरी पडनेपर स्मृतृत तीव्र ि◌ोती ि◌ै।

(३)

ध्यान के ककसी सुववधिानक आसन में बैठें। अपनेसे एक फुट की दूरूी पर एक घडी रख लें। घडी की हटक-हटक पर मन को धीरे-धीरे एकाग्र करें। ि◌ब भी मन इधर-उधर भागने लगे, बार-बार घडी की आविा को सुनने की कोशिि करें। कफर देखें कक आप ककतनी देर तक लगातार इस आविा पर मन को केजन्ति कर सकतिे◌ैं।

(४)

ध्यान के ककसी सुववधिानक आसन में बैठें। आँखें बन्द कर लें। अँगूठों या रुई या मोम से कानों को बन्द कर लें। अनिात नाद को सुनने की कोशिि करें। आपको ववशभन्न प्रकार की आविों(बाँसुरी, वायशलन, नतकारे, तूफान, ि◌ंख या घण्टे की आविा, मधुमतखी की शभनशभनिाट आहद) सुनायी पडगे◌ी। पिले ◌ेस्थूल आविों सुनने का प्रयत्न करें। एक बार में एक ि◌ी आविा सुनें। मन इधर-उधर भागे, तो उसे ◌ेस्थूल से सूक्ष्म या सूक्ष्म से स्थूलू आविाों की तरफ लिा सकतिे◌ैं। सामान्यतिः दाहिनेकान में आविों सुनायी पडती ि◌ैं। कभी-कभी बाय ◌ेंकान में भी सुनायी पडती ि◌ैं। लेकेकन ककसी एक कान की आविाों पर मन को केजन्ति करें। इससे मन जस्थर ि◌ो ि◌ायेगा। मन को काबू में रखने ◌ेका यि एक सरल उपाय ि◌ै। ि◌ैसेसाँपँ बीन की आविा सुन कर मोहित ि◌ो ि◌ाता ि◌ै, उसी प्रकार मन भी इन आविाों को सुन कर मोहित ि◌ो ि◌ायेगा।

(4)

अपनेसामने एक ि◌लती ि◌ुई मोमबत्ती रखें और उसकी लौ पर मन को एकाग्र करें। ि◌ब ऐसा करते–करते ◌ेथक ि◌ायें, तब आँखें बन्द कर लें और लौ का मानस-दिनथ करें। प्रारम्भ में आप इस अभ्यास को आधा शमनट तक करें। अपनी रुचच, स्वभाव और क्षमता के अनुसार इस अभ्यास की अवचध को ५ से १० शमनट तक बढ़ाय।◌ें ि◌ब आप गिन ध्यान की जस्थतत में पिुँचेंगे, तब आपको ऋवषयों तथा देवताओंके दिनथ ि◌ोंगे।

(६)

लेट कर चन्मिा पर मन को एकाग्र करें। िबि–ब मन भागे, इसे ेवापस चन्मिा के बबम्ब पर ले आय।ें भावनात्मक स्वभाव वाले व्यजततयों के शलए यि अभ्यास बिुत लाभदायक िै।

(७)

लेटे-लेटे ऊपर चमकते िुिए असंख्य तारों में से ककसी एक तारे को क्रम संख्या ६ में वखणतथ ववचध से अभ्यास करें। चुन लें और क्रम संख् या **(६)**में वखणतथ ववचध से अभ् यास करें ।

(८)

एक ऐसी नदी के ककनारे बैठें जिसकी लिरें आपस में टकरा कर 'ॐ' का उचच घोष कर रिी िों। इस आवाि पर मन को केजन्ति करें। िब तक आपकी इचछा िो, तब तक इसका अभ्यास करें। इस अभ्यास का अनुभव अत्यन्त रोमांचंक तथा प्रेरणादायक िै।

(९)

ववस्तृत नीले ेआकाि के नीचे ेलेट कर उस पर मन को एकाग्र करें। इस अभ्यास से आकाि की तरि आपके मन का भी ववस्तार िोगा। आपको अपनेउन्नयन का अनुभव िोगा। नीला आकाि आपको आत्मा की असीमता को स्मरण करायेगा ।

(१०)

ध्यान के ककसी सुववधािनक आसन में बैठ िाय।ें कफर अनेकानेक अमूत थगुण (यथा दया) में से ककसी एक गुण पर मन को एकाग्र करें। अभ्यास की अवचध का तनधारथण अपनी क्षमता के अनुसार करें।

६.साधनाकीकुंिी

मन की सभी गततववचधयों और कक्रया-कलापों के प्रतत िागरूक िोनेके बाद अब इसे ेककसी एक बबन्दु ुपर केजन्ति ककया िा सकता िै। ककसी एक पदाथ,थ ववचार या कक्रया पर मन की िजतत को एकाग्र करके संकेंजन्ति करना एकाग्रता की प्रकक्रया या एक भाग िै। इस संकेन्ि से कम-से-कम समय में न्यूनतम प्रयास करके अचधकतम पररणाम प्राप्त िोते िैं।

यि तनयम मानवि–ीवन के प्रत्येक प्रकार के काय-थकलापों पर लागू िोता िै। पूरी एकाग्रता और मनोयोग से िलय-चचककत्सक आपरेिन करता िै। जिन-जिन कायों में पररिुद्धता (accuracy) तनतान्त आवश्यक िै (यथा चाटथ या रेखाचचत्र या मापचचत्र बनाना)। उनमें लगेिुए तकनीशियन, इंिीतनयर, वास्तुकार या कलाकार की

मनिःजस्थतत का मुख्य लक्षण गिन तललीनता (एकाग्रता) िी िोती िै। जस्वट्रिलैण्ि् के उन श्रशमकों की मानशसक जस्थतत में भी यिी एकाग्रता पायी िाती िै, िो घडी या अन्य वैज्ञातनक उपकरणों के बारीक पुिों का उत्पादन करते िैं।

कक्सी भी िजतत को एकाग्र करके उसे ेककसी एक बबन्दु ुपर लगा देनेसे उसका प्रभाव ककतना अचधक बढ़ िाता िै, इसके बारे में बताने की आवश्यकता निीं। इसके प्रत्यक्ष उदािरण िैं—बाँधों के िल-द्वारों पर िल-प्रवाि की िति तथा रेल के बायलर (boiler) से तनकलती िुई वाटप की अन्तश्चालक (impelling) िजतत। िब सूय थ की ककरणें ककसी लेन्स (lens) से िो कर गुिरती िैं, तब वे एक अत्यन्त प्रचण्ि् आननेय ककरण में रूपान्तररत िो िाती िैं; इसी प्रकार धारणा के अभ्यास से मन भी एकाग्र िो िाता िै। मन तीन बातों के प्रतत आकवषतथ िोता िै- ध्वतन, (भौततक या मानशसक) रूप तथा ववचार। योगी अपने मन को प्रणव की गुह्य आन्तररक ध्वतन पर एकाग्र करके गिन ध्यान की जस्थतत में प्रवेि करता िै। यिी अनाित नाद िै, िो आन्तररक कोिों के पूणतथः ववुद्ध िो िानेतथा सामंिस्य स्थावपत िो िानेपर सुनायी पडता िै। यि नाद तब भी सुनायी पडता िै, िब योगी समस्वरता के साथ ककसी मन्त्र का िप करता िै तथा अपनेमन को लगातार सुनायी पडने वाली उसकी ध्वतन पर एकाग्र करता िै। अपनेमन को केजन्ित करने के शलए वि इटटदेव के ककसी भी पक्ष के ककसी अमूत थरूप या 'ॐ' के रूप को चुन लेता िै। वववेकिील या वेदान्ती साधक ककसी उदात्त ववचार या सूत्र पर अपनेमन को लगातार केजन्ित ककये रिता िै।

एकाग्रता की जस्थतत में मन िान्त और जस्थर िो िाता िै। ध्येय पर मन की वृवत्तयों को संकेंजन्ित ककया िाता िै। दूसूरे िब्दों में लक्ष्य पर मन केजन्ित िो िाता िै। मन की उछल-कूद समाप्त िो िाती िै। मन में केवल एक िी ववचार रिता िै। मन उसी एक ववचार पर एकाग्र िो िाता िै। इजन्ियाँ िान्त िो िाती िैं। वे काय थकरना बन्द कर देती िैं। गिन एकाग्रता की जस्थतत में िरीर और प्रततवेि (surroundings) का भान निींरिता । िो साधक सफलतापूवकथ एकाग्रता का अभ्यास कर लेता िै, वि पलक मारते िी इटटदेव के रूप का मानशसक दिनथ कर लेता िै।

मनोराज्य का कलपना-लोक में ववचरण करना एकाग्रता निीं। यि ध्यान भी निीं। यि मात्र िवा में मन की छलाँग िै। आत्म-ववश्लेषण या आत्म-तनरीक्षण द्वारा मन की इस आदत के प्रतत िागरूक रिें तथा उस पर तनयन्त्रण प्राप्त करें।

स धन के ववशभन्न म गों में ध्य न

ध्यान ववशभन्न प्रकार के िोते िैं। साधक की रुचच, स्वभाव, क्षमता और उसके मन का स्वभाव - इनके अनुसार िी उसके शलए कोई वविेष प्रकार का ध्यान अनुकूल पडता िै। भतत अपनेइटटदेवता का ध्यान करता िै। रियोगी दुिःखों, कामनाओं और कमों से अप्रभाववत एक ववशिटट पुरुष या ईश्वर का ध्यान करता िै। िठयोगी चक्रों और उनके अचधटठातृ ृदेवताओंका ध्यान करता िै। ज्ञानी अपनी आत्मा का ध्यान करता िै। आपको स्वयं

यि तनणयथ लेना िोगा कक आपके शलए कौन-सा ध्यान अनुकूल पडता िै। यहद आप यि तनणयथ स्वयं निीं ले सकते, तो ककसी आत्मसाक्षात्कार प्राप्त गुरु के पास िाय।ें आपके मन के स्वभाव तथा आपके शलए उपयुतत ध्यान की पद्धतत की िानकारी उन्ें अवश्य िी िोगी।

रियोगी यम, तनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार तथा धारणा का अभ्यास करके ववमिपूथवकथ ध्यान की जस्थतत में प्रवेि करता िै। भतत ईश्वर के प्रतत अपने पोवषत करता िुआ ध्यान की जस्थतत में पिुँचता िै। वेदान्ती या ज्ञानयोगी श्रवण-मनन िुद्ध द्वारा तथा साधन-चतुटटय (वववेक, वैरानय, षट्सम्पवत्त तथा मुमुक्षुत्व) से सम्पन्न िो कर प्रेम को इस जस्थतत में आता िै। िठयोगी प्राणायाम का गिन अभ्यास करके ध्यान करता िै।

तनयशमत ध्यान का अभ्यास करने से अन्तप्रज्ञथा के द्वार खुलते िैं, मन िान्त और जस्थर िोता िै, आह्लाद की भावना उत्पन्न िोती िै और साधक परम पुरुष के सम्पकथ में आता िै। ध्यानयोग के माग थमें दृढ़तापूवकथ आगे ेबढ़ने ेसे मन के भ्रम स्वतिः समाप्त िो िाते िैं, अध्यात्म की सीढ़ी का अगला िण्ा अपने-आप दृजटटगोचर िोनेलगता िै तथा एक गुह्य आन्तररक स्वर आपका माग-थतनदेिन करने लगता िै। इस स्वर को ध्यानपूवकथ सुनें ।

बि आप गिन ध्यान की जस्थतत में प्रवेि करते िैं, तब आप अपनिेरीर तथा प्रततवेि से परे िो िाते िैं, आप समचचत्तता की जस्थतत में पिुँच िाते िैं, आप आसानी से ववभ्रान्त निींिो सकते, संवेदनाओंका उद्भव तथा ववलयन समाप्त िो िाता िै, आपका अिं भाव धीरे-धीरे समाप्त िोनेलगता िै, आप अव्याख्येय तथा वणनथातीत आनन्द का अनुभव करने लगतेिैं। कफर तकथ-ववतकथ तथा चचन्तन-मनन की मानशसक प्रकक्रयाएँ ँभी समाप्त िो िाती िैं।

बि गिन ध्यान की जस्थतत में आप मौन िो िातेिैं, तब बाह्य संसार तथा आपकी समस्त समस्याएँ समाप्त िो िाती िैं। आप परम िाजन्त का अनुभव करने लगतेिैं। मौन की जस्थतत में िी परम प्रकाि के दिनथ िोतेिैं तथा आप अक्षय परमानन्द और वास्तववक िजतत का अनुभव करते िैं। ध्यान की गिराई में पिुँच कर आपके समूचे ेव्यजततत्व का कायाकलप तथा अनुप्राणन िो िाता िै।

श्रद्धा योग की िजतत िै। ध्यान से प्राप्त वीय थ(योग-साधना की तत्परता उत्पन्न करने वाले ेउत्साि के शलए), स्मृतृत (चचन्तन के शलए), समाचध (मन की एकाग्रता के शलए) तथा प्रज्ञा (ज्ञेय के अपरोक्ष ज्ञान के शलए) असम्प्रज्ञात-समाचध के साधन बन िाते िैं।

दैवी अनुग्रि

सापेक्षता के अवरोध को पार करने के शलए व्यजतत और परमात्मा के बीच की खाई को समाप्त करने वाली अजन्तम छलाँग ईश्वर का अनुग्रि प्राप्त करके िी लगायी िा सकती िै। इस अनुग्रि का अवतरण समपणथ करने से िोता िै। समपणथ के माध्यम से भतत वैश्व इचछा से अपनेको एकाकार कर देता िै। दैवी अनुग्रि से

समपणथ में पूणतथा आती िै। इस अनुग्रि के बबना परम ऐतय सम्भव निीं। समपणथ तथा दैवी अनुग्रि परस्पर सम्बजन्धत िैं। दैवी अनुग्रि प्राप्त करने के पश्चात् ्साधना-पथ की बाधाएँऔर फन्दे समाप्त िो िाते िैं।

भतत भाव-समाचध तथा मिाभाव की जस्थतत में पिुँच िाता िै। उसे ेईश्वर के प्रगाढ़ आशलंगंन का सुख प्राप्त िोता िै। वि दैवी ऐश्वय थप्राप्त करता िै। वि भगवान् ्की समस्त दैवी सम्पदा का माशलक बन िाता िै। उसे े हदव्य चक्षु, हदव्य सूक्ष्म िरीर और हदव्य इजन्द्रयाँप्राप्त िोती िैं। वि अपनेइटटदेव में ववलय िोना निींचािता िै। वि उनसे ेववलग परन्तु उनके सम्मुख िी रि कर हदव्य प्रेमे के मधु ुका पान करते ेरिना चािता िै। भजतत के प्रारजम्भक चरणों में प्रेम तथा अनुभव की प्रगाढ़ता िो िाने पर वि अस्थायी रूप से अपने इटटदेव में ववलय भी िो िाता िै, यद्यवप यि उसे ेअभीटट निीं ंिोता। वि ईश्वर का सारूप्य प्राप्त कर लेता िै। प्रारम्भ में वि ईश्वर के सदृ िोता िै। अन्ततः वि भगवान् ्से सायुज्य पा लेता िै।

सम धध िर् प्रग ढ़ तनद्र

अद्वैत ववश्राजन्त तथा प्रगाढ़ तनिा में अन्तर िै। प्रगाढ़ तनिा में मानशसक कक्रयाएँ अज्ञान में ववलीन िो िाती िैं, िब कक अद्वैत ववश्राजन्त की जस्थतत में कक्रयाएँ वास्तववक तथा मूत थब्रह्म में ववलीन िोती िैं। प्रगाढ़ तनिा में सुख अज्ञान से आवृत रिता िै; परन्तु अद्वैत ववश्राजन्त में प्राप्त िोने वाला ब्रह्मानन्द तनतान्त अनावृत रिता िै।

जिस प्रकार ईंधन के िल चुकने पर आग अपने स्रोत में ववलय िो कर िान्त िो िाती िै, उसी प्रकार सभी संकलपों और ववचारों के समाप्त िो िानेके बाद मन अपने स्रोत- आत्मा में ववलय िो कर िान्त िो िाता िै। तभी परम स्वतन्त्रता या कैवलय की प्राजप्त िोती िै। एक हदन में सारे ववचारों को नटट निींककया िा सकता। मानशसक वृवृत्तयों की प्रकक्रया लम्बी और कहठन िै। ववचारों को समाप्त करने का अभ्यास करते ेरिें. (भले िी ववचार आंशिक रूप से िी समाप्त िुए िों)। आपके प्रारजम्भक प्रयास ववचारों को कम करने से सम्बजन्धत िोने चाहिए।

अपनी आवश्यकताओं और कामनाओंको कम करें। तब ववचार भी कम िोनेलगेंगे। कफर धीरे-धीरे समूचे ेववचार समूल नटट िो िायगें। ववचार समुि की लिरों के समान िैं। उनकी संख्या अनन्त िै। प्रारम्भ में उन्िेंसमाप्त करने के प्रयत्न में िायद आप तनरास िो िाय।ें कुछ ववचारों की लिरें उतर िायगेंी, लेककन कुछ ववचार तेि प्रवाि वाली धारा के समान फूट तनकलेंगे। जिन ववचारों को कभी आपने दशमत कर हदया था, कभी दोबारा शिर उठा सकते िैं। अभ्यास करते ेसमय कभी तनरास न िों। अवश्य िी वे आपको आन्तररक आध्याजत्मक जितत प्राप्त िोगी। अन्ततः आपको सफलता अवश्य शमलेगी। जिस कहठनाई का सामना आप अभी कर रिे िैं, उसका अनुभव प्राचीन काल के सभी योचगयों ने ककया था।

७. ध्यान

ध्यान दो प्रकार का िोता िै—स्थूल ध्यान और सूक्ष्मध्यान I स्थूल ध्यान में साधक भगवान् ्कृटण, भगवान् ्राम, भगवान् ्शिव, भगवान् ्िरर या गायत्री देवी के स्वरूप का ध्यान करता िै। सूक्ष्म ध्यान में वि अपने मन की समस्त ऊि थको अद्वैत ब्रह्म या आत्मा के ववचार पर िी एकाग्र करता िै और अन्य रूपों की स्मृतृतयों तथा ववशभन्न आदिों की तुलनात्मक ववचारणा से अपने को दूरू रखता िै। केवल ब्रह्म का िी एकमात्र ववचार उसके मन में रिता िै। ककसी आन्तररक (िरीर के अन्दर) अथवा बाह्य (बािरी (पदाथ)थ बबन्दु ुया पदाथ थपर मन को केजन्ति करना एकाग्रता (धारणा) िै। इसके बाद की जस्थतत ध्यान िै।

प्राति: ४ से ६ बिे ेतक ध्यान का अभ्यास करें। इस अभ्यास के शलए यि समय सवोत्तम िै; परन्तु आप ध्यान के शलए वि समय भी चुनु सकते िैं, िब आपका मन ववचार- रहित रिता िै तथा आप कम-से-कम ववक्षुबुध रिते िैं। सोनेसे ठीक पिलेभी आप ध्यान के शलए बैठ सकते िैं। इस समय भी मन िान्त रिता िै। रवववार को भी ध्यान का अचछा अभ्यास कर सकते िैं; तयोंकक अवकाि िोनेके कारण मन चचन्ताओं से मुतत रिता िै। रवववार को अववराम ध्यान करें। यहद आप केवल दुनुध-फलािार का सेवन करें या उपवास करें, तो ध्यान का अभ्यास भली प्रकार कर सकते िैं। सदैव अपने सामान्य बोध का उपयोग करें तथा ध्यानाभ्यास के अचछे पररणाम प्राप्त करने का प्रयत्न करें।

नैततक िीवन व्यतीत करके िी गिन ध्यान की जस्थतत में प्रवेि ककया िा सकता िै। नैततक िीवन व्यतीत करने से अचछे-बुरे का वववेक करने की क्षमता प्राप्त िोती िै। तब आप मन को एकाग्र करने का अभ्यास कर सकते िैं। जितना िी अचधक नैततक िीवन आप व्यतीत करेंगे,े उतना िी अचधक ध्यान आप कर सकेंगे। तब िन्म-मरण के चक्र सेमुतत बढ़ िायेगी। करने वाली तनववकथलप-समाचध की जस्थतत में प्रवेि करने की भी सम्भावना बढ़ िायेगी ।

नैततक मूलयों को अस्वीकार करने वाले मन से ध्यान का अभ्यास करना कमिोर नींव पर मकान बनाने के समान िै। ऐसा मकान बन तो िायेगा, परन्तु वि चगरेगा अवश्य । ऐसी जस्थतत में आप वषों तक भी ध्यान करते ेरिें, तब भी कोई ठोस पररणाम आपके िाथ निीं लगेगा। बबना नैततक आधारशिला के आप नीचे ेचगर िायेंगे। अति: ध्यान और समाचध में सफलता प्राप्त करने के शलए नैततक प्रशिक्षण द्वारा मन को िुद्ध करना अत्यन्त आवश्यक िै। ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ करनेसे पूव थआपको आवश्यक सद्बोध िोना चाहिए, तभी ध्यान में प्रत्याशित सफलता प्राप्त िो सकेगी। ध्यान के अभ्यास में जितना समय लगता िै, उससे अचधक समय ध्यान िेतु मन को तैयार करने में लगता िै।

मन एक नटखट बालक तथा उछल-कूद मचानेवाले बन्दर की तरि िै। इसे ेअनुिासन में रखने िेतु तनत्य िी प्रयत्न ककये िाने चाहिए। तब धीरे-धीरे यि तनयन्त्रण में आ िायेगा। मन को व्याविाररक ढंग से प्रशिक्षक्षत करके िी िम उसमें बुरे ववचारों को प्रवेि करने से रोक सकते िैंतथा बुरे काय थकरनेसे बच सकते िैं। बुरे

कायों तथा ववचारों के आवतनथ के कारण ि◌ो अन्य बुरे ववचार मन में उठने लगतेिं और घटनाओंके चक्र में अपने द्वारा ककये गये ि◌ो नये कुकम थिुड ि◌ाते ि◌ैं, उन पर भी तनयन्त्रण रखा ि◌ा सकता ि◌ै। मन के व्याविाररक प्रशिक्षण के पररणामस्वरूप मन में अचछे ववचार आयगें ◌ेऔर आप अचछे काय थकरेंगे;◌े कफर इर्न्ें स्थ्ातयत्व प्रदान करने में भी आपको सरलता ि◌ोगी।

जिस प्रकार ि◌रीर के शलए भोिन की आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै, उसी प्रकार आत्मा को प्राथनथा, ि◌प, कीतनथ तथा ध्यान रूपी भोिन की आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै। जिस प्रकार समय पर ि◌रीर को भोिन न शमलने पर व्याकुलता िोनेलगती ि◌ै, उसी प्रकार कुछ हदनों तक तनयशमत रूप से ि◌प-प्राथनथा करने के बाद तनजश्चत समय पर सुबि-िाम प्राथनथा न करने पर मन आकुल व्याकुल ि◌ोनेलगता ि◌ै। आत्मा को भी तनजश्चत समय पर भोिन चाहिए। िरीर की अपेक्षा आत्मा को भोिन की अचधक आवश्यकता ि◌ै। अतिः ि◌में तनयशमत रूप से प्राथनथा, ि◌प, ध्यान आहद करने चाहिए।

यहद आप ककसी पात्र को रोि साफ निींकरें, तो उसकी चमक ि◌ाती रिेगी। पात्र की तरि मन भी ि◌ै। यहद आप ध्यान का तनयशमत अभ्यास करके मन को साफ निीं करते। रिेंगे,◌े तो मन अिुद्ध ि◌ो ि◌ायेगा। मन का मैल िटाने ◌ेका सबसे प्रभावकारी उपाय ध्यान िी ि◌ै। अतिः तनत्य प्रातिः ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

िब आप ध्यान के शलए बैठते ि◌ैं, तो शमत्र, कायालथय, गत हदवस के वातालथाप आहद बार-बार याद आने और मन में ववक्षेप उत्पन्न करनेलगतेिं। ऐसी जस्थतत में आपको सतकथतापूणकथ मन को इन बाह्य सांसाररक ववचारों से ि◌टा कर उसे ◌ेबार-बार लक्ष्य पर केजन्ित करना ि◌ोगा; सांसाररक ववचारों की पूणततथिः उपेक्षा करनी ि◌ोगी; इनसे ◌ेअपने सभी सम्बन्ध समाप्त करने ि◌ोंगे;◌े बार-बार अपने से किना ि◌ोगा- "मुझे ◌ेनिीं चाहिए ये ववचार; इनसे ◌े मेरा कोई लेना-देना निीिं।" तब धीरे-धीरे ये ववचार लुप्त ि◌ो ि◌ायगें।

मजस्तटक पर बाह्य पदाथों का प्रभाव तनरन्तर पडता रिता ि◌ै। इजन्ियाँइन प्रभावों को ग्रिण करती ि◌ैं और मजस्तटक तक पिुँचाती ि◌ैं। तब मजस्तटक उद्दीप्त ि◌ोता ि◌ै और सम्बजन्धत व्यजतत को उन पदाथों का बोध िी ि◌ाता ि◌ै। पदाथों का बोध या चेतना या तो बाह्य उद्दीपन से (इजन्ियों के माध्यम से) उत्पन्न ि◌ोती ि◌ै या आन्तररक उद्दीपन से(स्मृतृत के माध्यम से)। इजन्ियों द्वारा गिृीत प्रत्येक साधारण प्रभाव भी अत्यन्त ि◌हटल अशभवािी उद्दीपन (afferent stimuli) का समिू ि◌ोता ि◌ै। अशभवािी उद्दीपन वे उद्दीपन ि◌ोते ि◌ैं ि◌ो बािर से मजस्तटक की ओर ले ि◌ाये ि◌ाते ि◌ैं। उद्दीपन से मन का अधिःस्तर (substratum) ि◌ाग्रत ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। ककसी इजन्िय द्वारा मजस्तटक तक पिुँचाये ि◌ानेवाले प्रभाव से उत्पन्न मजस्तटक के अधिःस्तर के ि◌ागरण के सािचय थ (associations) बडिेहटल ि◌ोते ि◌ैं।

िब आप ध्यान का अभ्यास कर रिे ि◌ों, तब आपको मजस्तटक के इस ि◌ागरण की उपेक्षा करनी चाहिए। उससेसम्बद्ध सभी प्रकार के अन्यान्य सन्दभों और ववचारों की स्मृतृतयों और उनकी तुलनात्मक ववचारणा से

भी बचने का प्रयत्न करें। मन की समस्त ऊि थको ब्रह्म या आत्मा के ि◌ी ववचार पर केजन्ति करें। इस ववचार की ककसी अन्य ववचार से तुलना करना अपेक्षक्षत निीीं।

सभी प्रकार के ववचारों सेबचनेका प्रयत्न करें। इजन्ियों द्वारा ग्रिण ककये ि◌ाने वाले प्रभावों की उपेक्षा करें। मन के अधि:स्तर पर ि◌ोनेवाली सि-सम्बजन्धत कक्रया से उत्पन्न ि◌हटलताओं से अपने को दूरू रखें। मन को ककसी एक ि◌ी ववचार पर केजन्ति करें। मनोभावों की प्रकक्रयाओं को रोक दें। अब समग्र मन में केवल एक ि◌ी ववचार िोगा। तनटठा का भी आववभावथ ि◌ो ि◌ायेगा। जिस प्रकार ककसी ववचार या कक्रया का आवतनथ उस ववचार या कक्रया को पूण थबनाता ि◌ै, उसी प्रकार ककसी प्रकक्रया या भाव का आवतनथ तन्मयता, एकाग्रता या ध्यान को पूणतथा प्रदान करता ि◌ै।

अपनेमन पर सदैव कडी तनगिा रखें। ि◌मेिा सतकथ रिें, सावधान रिें। मन में चचडचचडापन, ईटया,थ क्रोध, घृणृा और कामुकता की लिरों को न उठने दें। ये लिरें ध्यान, ि◌ाजन्त और प्रज्ञा की ि◌त्रु ि◌ैं। उदात्त हदव्य ववचारों का मनन करके इनका तुरन्त दी दमन कर दें। अचछे ववचारों का चचन्तन करके, मन्त्रोचचारण के द्वारा उन्िें मन में रोके रख कर, भगवान् ्के ककसी साकार रूप का ध्यान करके, प्राणायाम का अभ्यास करके, भगवन्नाम-संकीतनथ करके, सत्काय थकरके, बुरे ववचारों से उत्पन्न तलिीों पर मनन करके, मन को सब ओर से ि◌टा करके, ववचारों के मूल स्रोतों का ववश्लेषण करके, अपनेसे 'म ◌ैंकौन ि◌ँ◌ूँ◌ू' से सम्बजन्धत प्रश्न बारम्बार पूछ कर या अपनी प्रबल इचछा-जितत का प्रयोग करके बुरे ववचारों को नटट कर दें। ि◌ब आपका मन ि◌ुद्ध ि◌ो ि◌ायेगा, तब बुरे ववचार निींउठेंगे। जिस प्रकार दुशु्मन को उसके शिर उठातेिी, बबलकुल प्रारम्भ में नटट कर देना आसान ि◌ोता ि◌ै, उसी प्रकार मन में बुरे ववचारों के उत्पन्न ि◌ोतेिी उन्िें नटट कर देना आसान ि◌ोता ि◌ै। बुरे ववचारों को अपनी ि◌डें ि◌माने दें। ि◌ैसे ि◌ी वे अंकुररत ि◌ोनेलगें, उन्िें नटट कर दें।

ककसी भी ि◌ीवि–न्तु को लोभ, स्वाथ थया क्रोध के वि में ि◌ो कर दुि:ख न पिुँचाय।◌ें क्रोध तथा दुभाुवथनाओं का त्याग करें। झगडेतथा उते्तिना करने वाले वाद-वववादों से बचें। तकथ-ववतकथ न करें। यहद आप ककसी से लडाई कर लें या क्रोध में भर कर बिस करने लगें, तो आप तीन-चार हदनों तक ध्यान निीं ◌ंकर सकेंगे;◌े आपके मन का सन्तुलन बबगड ि◌ायेगा; आपकी ऊि थइधर-उधर बि कर नटट ि◌ो ि◌ायेगी। रतत गरम ि◌ो ि◌ायेगा; नाडडयाँतछन्न-शभन्न ि◌ो ि◌ायगेी। आपको सदैव अपना मन ि◌ान्त रखने ◌ेका प्रयत्न करना चाहिए। ि◌ान्त मन ि◌ोगा, तभी ध्यान का अभ्यास सकेगा। ि◌ान्त मनआपकी एक मूलयवान् ्आध्याजत्मक सम्पवत्त ि◌ै।

यहद आपको ध्यान के अभ्यास में प्रगतत करनी ि◌ै, तब आपको अपनी वाणी पर संयम रखना ि◌ोगा। आपको सदैव मीठे वचन बोलने चाहिए। आपको प्रत्येक पररजस्थतत में सत्य बोलना ि◌ै। दूसूरों की भावनाओंकी पीडा पिुँचाने वाले कटु या अिौभनीय वचन आपको निीं बोलने चाहिए। ि◌ब्दों को बोलने से पिले ◌ेउनके द्वारा पडनेवाले प्रभावों के बारे में भली प्रकार सोच लेना चाहिए। आप शमतभाषी बनें। यिी वाक्-तप ि◌ै। इससे आपकी ऊि थसुरक्षक्षत रिेगी तथा आपको मानशसक ि◌ाजन्त एवं आन्तररक ि◌जतत प्राप्त ि◌ोगी।

ध्यान के वववववध प्रकार िोते िैं। शभन्न-शभन्न साधकों के शलए ध्यान के शलए शभन्न-शभन्न प्रकार उपयुतत िोते िैं। साधक अपनी रुचच, स्वभाव, क्षमता तथा मन की जस्थतत के अनुसार िी ध्यान के ककसी-न-ककसी प्रकार का चुनाव करता िै। भतत-साधक अपनेइटटदेवता का ध्यान करता िै। रियोगी तलैिों, कामनाओं और कमों से अप्रभाववत रिने वाले पुरुष का ध्यान करता िै। िठयोगी चक्रों और उनके अचधटठातृ ृदेवताओंका ध्यान करता िै। ज्ञानयोगी अपनी आत्मा का ध्यान करता िै। आपको स्वयं अपने शलए उपयुतत ध्यान के प्रकार का चयन करना िोगा। यहद आप स्वयं ऐसा न कर सकें, तो आत्म-साक्षात्कार प्राप्त ककसी गुरु से परामि थकरें। वि आपके मन के स्वभाव को िान सकेंगे ेतथा आपको ध्यान की सिी ववचध की िानकारी दे सकेंगे।

बि आप गिन ध्यान की अवस्था में प्रवेि करते िैं, तब आपको अपनेिरीर तथा प्रततवेि की चेतना निीं रिती; आपका मन िान्त िो िाता िै; आपको बाह्य ध्वतनयाँनिींसुनायी पडतीं। संवेदनाओंका उद्भव तथा ववलयन समाप्त िो िाता िै; अिं भी धीरे-धीरे समाप्त िोने लगता िै; आप वणनथातीत आनन्द तथा प्रसन्नता का अनुभव करने लगतेिैं; तकथ-ववतकथ तथा चचन्तन-मनन की प्रकक्रयाएँ ँसमाप्त िो िाती िैं।

मन के संवधनथ के शलए मन का प्रशिक्षण अतत-आवश्यक िै। इसे ेकई प्रकार से प्रशिक्षक्षत ककया िा सकता िै। स्मृतत को प्रशिक्षक्षत करके, चचन्तन-मनन तथा वववेक का प्रवधनथ करके, 'म ैंकौन िूँू' के प्रश्न पर ववचार करके मन को प्रशिक्षक्षत ककया िा सकता िै। ध्यान द्वारा स्मृतत-संवधनथ का अभ्यास स्मृतत को तनमलथ बनाता
िै।
तनयशमत ध्यानाभ्यास करने वाले योगी का व्यजततत्व आकषकथ िो िाता िै। िो व्यजतत उसके सम्पकथ में आता िै, वि उसकी मृदु ुवाणी, प्रभावकारी वचनों, आँखों की चमक, देदीप्यमान स्वरूप, स्वस्थ तथा सबल काया, सद्व्यविार, सद्गुण तथा हदव्य स्वभाव से प्रभाववत िो िाता िै। जिस प्रकार पानी में िाली गयी नमक की एक िली घुल कर पूरे पानी को नमकीन बना देती िै तथा फूल की सुगन्ध आस-पास की िवा को सुगजन्धत कर देती िै, उसी प्रकार ऐसे योगी की आध्याजत्मक प्रभा व्यजततयों के मन में प्रवेि करके उनमें व्याप्त िो िाती िै। कफर वि लोगों की िाजन्त, प्रसन्नता और िजतत का स्रोत बन िाती िै। वे उसके वचनों से प्रेरणा प्राप्त करते िैं। मात्र उसके सम्पकथ से िी उनका मन उदात्त िोनेलगता िै।

पूण थतनववकथलप समाचध की अवस्था में प्रवेि करनेसे पूव थआपको छि अवस्थान पार करनेपडते िैं। इस अवस्था में रूप-बोध पूणततथिः समाप्त िो िाता िै। ध्यान और ध्येय-दोनों िी निीं रि पाते िैं। ध्याता और ध्येय शमल कर एक िो िाते िैं। इस अवस्था में उचचतम ज्ञान तथा िाश्वत परम िाजन्त की प्राजप्त िोती िै। यिी िीवन तथा अजस्तत्व का परम ध्येय िै। यिी िीवन का परमानन्द िै। इस जस्थतत में आप िीवन्मुतत िो िाते िैं। दुिःख, िोक, भय, सन्देि, भ्राजन्तयों के प्रभाव सेआप परे िो िातेिैं। आप ब्रह्म से एकाकार िो िाते िैं। बुलबुला अब सागर बन िाता िै। सररता सागर में शमल कर उससे एकाकार िो िाती िै। ककसी प्रकार का भेद निीं ंरि िाता। आप अनुभव करने लगते िैं— 'म ैंिी अमर आत्मा िूँू। समस्त सृजटट वास्तव में ब्रह्म िी िै, ब्रह्म के अततररतत और कुछ भी निींिै।'

एक स्थान िै, ििाँ न कोई िब्द सुनायी पडता िै, न कोई वण थदृजटटगोचर िोता िै। इस स्थान का नाम िै परमधाम या अनामय पद। यिाँसवत्रथ परम िाजन्त और परमानन्द का साम्राज्य िै। यिाँिरीर-बोध निींिोता। मन को ववश्राजन्त प्राप्त िोती िै। सभी प्रकार की कामनाएँ ँसमाप्त िो िाती िैं। इजन्ियाँ िान्त िो िाती िैं। बुद्चध
तनजटक्रय िो िाती िै। ककसी प्रकार का द्वन्द्व निींरिता। तया आप नीरव ध्यान का अभ्यास करके इस स्थान पर िाना चािते िैं। यिाँपववत्र नीरवता का साम्राज्य िै। इसी नीरवता में अपनेमन को ववलीन करके प्राचीन ऋवष-मुतनयों ने इस स्थान में वास ककया था। यिाँब्रह्म अपनी सि-सिात प्रभा से दीजप्तमान िोता िै। अपनिेरीर तथा अपनेप्रततवेि का ववस्मरण कर दें। यि ववस्मरण िी सवोचच साधना िै। इससे ध्यान में बिुत सिायता शमलती िै तथा ईश्वर तक पिुँचने का माग थसरल िो िाता िै। ईश्वर का स्मरण करके आप इन सबका ववस्मरण कर सकते िैं।

सांसाररक पदाथों से मन को िटा कर तथा अपने हृदय-कक्ष को तनरन्तर प्रकाशित करने वाले ेभगवान् ्के चरण-कमलों पर उसे ेकेजन्ित करके आध्याजत्मक चेतना का अनुभव करें। गिन, नीरव ध्यान का अभ्यास करके अपनी गिराइयों में पैठैं। गिरी िुबकी लगाय।ें सत्–्चचत्–्आनन्द के सागर में स्वचछन्दता से तैरते ेरिें। प्रसन्नता की हदव्य सररता में तैरते ेरिें। हदव्य चेतना के मूल स्रोत पर अपनी दृजटट रखें, उसी की ओर बढ़ें और अमृत पान करें। हदव्य आशलंगंन की पुलक का अनुभव करें। हदव्य प्रिष थका आनन्द उठाय।ें अभय और अमरता की यिी अवस्था िै।

प्रततहदन तनजश्चत समय पर तनयशमत रूप से ध्यान करें। तब आप बिुत सरलता से ध्यान की मनिःजस्थतत में पिुँच िायगें। आप जितना िी अचधक ध्यान करेंगे,े उतना िी आप अपने आन्तररक आध्याजत्मक िीवन के अचधक तनकट िोंगे—ेजिसमें मन और इजन्ियाँअपना खेल निीं ंरचा पातीं;ं आप अपनेस्रोत-आत्मा—के बिुत तनकट िोंगे ेतथा परमानन्द और िाजन्त की लिरें आपको आनजन्दत करती रिेंगी। सांसाररक पदाथ थअब आपको आकवषतथ निींकर पायगें। संसार आपके शलए एक लम्बे ेसपने के समान िो िायेगा।

सतत, गिन ध्यान के फलस्वरूप आपके अन्दर ज्ञान का प्राकट्य िोगा। आप पूणतथिः प्रबुद्ध िो िायगें।े िरीर का बोध समाप्त िो िायेगा। 'तत् ्त्वम् ्अशस' मिावातय का तात्पय थपूण थरूप से स्पटट िो िायेगा। समस्त प्रकार के द्ववत्व, भेद तथा अन्तर समाप्त िो िायगें। आप सवत्रथ परमानन्द, प्रकाि और ज्ञान से पररपूण थअनन्त असीम आत्मा का दिनथ करने लगेंगे। सचमुच, यि एक दुलुभथ अनुभव िोगा। िब यि अनुभव िो रिा िो, तब अिुनथ की तरि भय से काँपने न लगें। तनभीक बने रिें। आप ऐसेसमय अकेले िोंगे। न कुछ हदखायी पडेगा और न कुछ सुनायी पडेगा। इजन्ियाँतनजटक्रय िो िायगेंी। सवत्रथ िुद्ध चेतना का िी प्रभाव दृजटटगोचर िोगा।

आप िी आत्मा िैं। आप यि नश्वर िरीर निीं। इस तुचछ िरीर के प्रतत मोि न रखें। 'मेरा िरीर' – ये िब्द न किें। िरीर को मात्र 'उपकरण' कि कर सम्बोचधत करें।

इस समय सूय थअस्त ो रि ै। ध्यान के शलए बैठ ाय।ें अपनेअन्दर जस्थत बत्रवेणी में अवगािन करें। मन की वृवत्तयों को समेट लें तथा अपनी अन्तरतम गिराइयों में ुबकी लगाय।ें नीरवता के सागर में ववश्राम करें। ाश्वत ाजन्त के आनन्द का अनुभवा करें। आपकी ीव-भावना अब समाप्त ो गयी ै। समस्त सीमाएँ ँततरोहित ो गयी ैं। यहद पुरानी कामनाओं का सप थफुफकार मारे, तो वववेक के ण्ो तथा वैरानय की तलवार से उसे ेमार ालें।

ब्राह्मी जस्थतत प्राप्त ोनेतक वववेक और वैरानय के इन अस्त्रों को अपनेसाथ कुछ समय तक रखें।

'ॐ' सत्–्चचत्–्आनन्द ै। 'ॐ' अनन्त ै, ाश्वत ै। 'ॐ' का उचचारण करें, गायन करें, अनुभव करें। 'ॐ' में ी अवजस्थत रिें। 'ॐ' का ध्यान करें।

८. ध्यानाभ्यास

ककसी एक बबन्दु ुपर मन को केजन्ति करना एकाग्रता ै। योग-दिनथ में एकाग्रता को धारणा किते ैं। ववचारों की सामूहिकता को एकाग्रता किते ैं। यहद मन और मनस्तत्त्व ककसी एक बबन्दु ुपर इस प्रकार हटक ाय ें कक वे न तो अजस्थर रि सकें और न चंचल बन सकें, तो इसे ेएकाग्रता किा ायेगा। एकाग्रता के बाद ध्यान की जस्थतत आती ै। ध्यान में मात्र एक ी ववचार तनरन्तर बना रिता ै।

एकाग्रता की अवस्था में मन इधर-उधर भागता निीं ंै। यि अवस्था मन की ववचलता को समाप्त करने के शलए ोती ै। इसकी अशभव्यजतत मानशसक अजस्थरता निीं, जस्थरता ै। प्रसन्न व्यजतत का मन एकाग्र ोता ै। ब एकाग्रता ोगी, तब मन िसि, जस्थर, एकरस और वषतथ ो ाता ै।

ध्यान का अभ्यास तनयशमत रूप से करें। प्रततहदन प्रातः और सायंकाल ध्यानाभ्यास के शलए बैठें। ध्यान का समय तथा स्थान प्रततहदन एक ी ोना चाहिए। साजत्त्वक भाव स्वतः ी बबना श्रम ककये ुए प्रकट ोगा।

ध्यान के शलए तनयशमतता एक आवश्यक ित थै। तनयशमतता से ध्यान के अभ्यास में ीघ्र प्रगतत ोती ै और अशमत सफलता प्राप्त ोती ै। ध्यानाभ्यास के ठोस पररणाम न भी हदखायी पडें, तब भी इसे ेईमानदारी से धैयपूथवकथ, दृढतापूवकथ और मन लगा कर करते ेरिना चाहिए। कुछ समय बाद आपको तनस्सन्दिे प्रत्याशित सफलता शमलेगी। ककसी भी पररजस्थतत में, यिाँतक कक रुनणावस्था में भी ध्यान के अभ्यास को रोकना निीं ं चाहिए। ध्यान एक उचच कोहट का टातनक ै जिसकी तरंगें सभी प्रकार के रोगों का नाि कर देती ैं। ध्यान से साधक को आध्याजत्मक जतत, नव-उत्साि तथा ओजस्वता प्राप्त ोती ै। ध्यान रीर और उसकी ववशभन्न प्रणाशलयों का नवीनीकरण कर देता ै। ध्यान से रीर को वास्तववक ववश्राम प्राप्त ोता ै। साजत्त्वक भाव को ग्रिण कर पाने के शलए सदैव सतकथ रिें। ैसे ी आप अनुभव करें कक साजत्त्वक भाव प्रकट ो रिा ै, अपने सारे काय थरोक कर गम्भीरतापूवकथ ध्यान करने के शलए बैठ ाय।ें

अिंकार, अशभमान, दप,थ स्वाग्रिी राशसक स्वभाव, चचडचचडापन, दूसूरे के कायों से अनावश्यक सम्बद्धता, शमथ्याचार — ये सब ध्यान की बाधाएँ ँिैं। ये िजततयाँ सूक्ष्म रूप से मन में तछपी बैठी रिती िैं। समुि
की अन्तधारथाओं के समान ये काय थकरती िैं। जिस प्रकार लम्बेसमय तक बन्द रिने वाले कमरे की सफाई करने पर धूल ऊपर उठती िै, उसी प्रकार योग और ध्यानाभ्यास के अभाव से मन की गन्दगी प्रकट िोनेलगती िै। साधकों को अपना आत्म-ववश्लेषण करते ेरिना चाहिए। उन्िें अपनेमन पर सतकथ दृजटट भी रखनी चाहिए। उनके शलए यि उचचत िोगा कक वे उपयुतथत वृवृत्तयों को उपयुतत प्रभावकारी उपायों से एक-एक करके िटाते े रिें।

अिंकार
की िड ँगिरी िोती िैं। इसकी िाखाएँ ँराशसक मन के समूचेक्षेत्र् में फैल िाती िैं। यद्यवप बीच-बीच में अिंकार
का प्रभाव कम िोता प्रतीत िोता िै; परन्तु िब भी अवसर शमलता िै, यि अपना शिर उठा कर प्रभाव िदखलाने की
यहद अभ्यासी में छोटी-छोटी बातों को ले कर उते्तेजित िो िाने की आदत िै, तो वि ध्यान के अभ्यास में प्रगतत निीं ं कर सकता। उसे ेअपना स्वभाव मधुर और सौम्य बना कर अनुकूलनिीलता का गुण अजितथ करना प्रयत्न करता िै।
चाहिए, तब उते्तेजित िो िाने की आदत छूट िायेगी। कुछ साधक ऐसे स्वभाव के िोते िैं कक यहद उन्िें उनके दुगुणथ बतलाये िायें, तो वे बिुत िलदी क्रोचधत िो िाते िैं। वे सोचने लगतेिैं कक दुगुणथ बतलानेवाले व्यजतत ने ईटयावथि उसके दुगुणथों की कलपना कर ली िै। यि ठीक निीं। िमारी अपेक्षा दूसूरे व्यजतत िमारे दुगुणथों का अचधक सरलता से पता लगा सकते िैं। जिन व्यजततयों को आत्म-ववश्लेषण करने की आदत निीं िै या िो बहिमुखथी प्रकृतत के िैं, वे अपने दोष स्वयं निींढूँढ पाते। अशभमान एक आवरण की भाँतत सामनेआ िाता िै और मानशसक दृजटट को धुंधंला बना देता िै। प्रगतत करने के शलए साधक को दूसूरों के द्वारा इंचगत ककये गये अपने दुगुणथों को स्वीकार कर लेना चाहिए। इंचगत करनेवालेव्यजतत के प्रतत कृतज्ञता का भाव रखते िुए उसे ेअपने दुगुणथों को दूरू करने का प्रयत्न करते ेरिना चाहिए; तभी वि ध्यानाभ्यास में प्रगतत करते िुए अध्यात्म-क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता िै।

अपनेस्वाग्रिी स्वभाव को बदल पाना बिुत कहठन िोता िै। िम अपनेव्यजततत्व को अनाहद काल से तनशमतथ कर रिे िैं। िमनेअपने राशसक मन को मनमाने ढंग से काय थकरने की छूट दे रखी िै। िमारा व्यजततत्व दुनुम्थय बन गया िै। इसे ेनम्य बनाना कहठन िै। स्वाग्रिी प्रकृतत का व्यजतत दूसूरों पर िासन करना चािता िै। वि दूसूरों की युजततयुतत, ताककथक तथा तकथसंगत बातें भी निीं सुनना चािता। जिस प्रकार पीशलया के रोगी को सब-कुछ पीला-िी-पीला हदखलायी पडता िै, उसी प्रकार उसेअपने चारों ओर सब-कुछ गलत-िी-गलत हदखलायी पडता िै। वि किने लगता िै—"िो कुछ म ैंसोचता िूँ, विी ठीक िै। दूसूरे लोग गलत सोचते िैं।" वि कभी अपनी त्रुहटयों को स्वीकार निींकरता। वि गलत सलत तकों द्वारा अपनेबेतुके ववचारों का िी औचचत्य शसद्ध करने का प्रयत्न करता िै। यहद तकों से बात निींबनी, तो वि गाली-गलौच और िाथापाई पर उतर आता िै। यहद उसे ेदूसूरों से सम्मान निींशमला, तो वि क्रोध से आग-बबूला िो िाता िै। कोई उसकी चापलूसी करने लगे, तो उसकी प्रसन्नता का हठकाना निीं ंरिता। अपनी बात का औचचत्य शसद्ध करने के शलए वि ककतने िी झूठू बोल सकता िै। िो स्वाग्रिी िोता िै, वि तनजश्चत िी अपनेको सिी प्रमाखणत करना चािता िै। यि बडी खतरनाक आदत िै।

स्वाग्री िोना और सदैव अपने को सिी ितलाने का प्रयत्न करना—ये दो आदतें साधक के ध्यानाभ्यास की प्रगतत में तथा उसके आध्याजत्मक ववकास में बाधक िैं। स्वाग्री व्यजतत को अपनी मानशसक अशभववृत्त में पररवतनथ लाना चाहिए। उसेदूसूरों के दृजटटकोण से सोचनेसमझनेकी आदत िालनी चाहिए। उसे ेचाहिए कक वि अपनेको शमलने वाले मान-सम्मान को कूडा-करकट की तरि तथा तनन्दा-अपमान को बिुमूलय आभूषण की तरि समझे।

मनुटय के शलए अपने को दूसूरों की आदतों और स्वभावों के अनुकूल बनाना कहठन िोता िै। उसके मन में िातत, धम,थ मत आहद के पूवाग्रथि भरे िोते िैं। वि असहिटणुिोता िै। वि समझता िै कक केवल उसी के ववचार ठीक िैं, दूसूरों के सभी ववचार-मत गलत िैं। दूसूरों के दोष ढूँढ़ने में वि बिुत पटु िोता िै। दूसूरों के पुण्य काय थउसे े कभी अचछे निींलगते। वि अपनी क्षमताओं और कायों की िींग मारा करता िै। यिी कारण िै कक एक क्षण के शलए भी उसे ेमानशसक िाजन्त निींशमलती। वि दूसूरों से लम्बे ेसमय तक शमत्रता निीं रख सकता। सभी लोग उसे ेअपने प्रततकूल हदखायी पडते िैं। िब साधकों में यिी दोष आ िाते िैं, तब उनका आध्याजत्मक ववकास रुक िाता िै। साधकों को इन दोषों से बचना चाहिए तथा अपने में सिनिीलता, प्रेम आहद साजत्त्वक गुणों को ववकशसत करने का प्रयत्न करना चाहिए।

योग के माग थमें बाधाएँ ँआयगेी, तो बिुत कहठनाई िोगी। तब एकाग्रता और ध्यान का अभ्यास करना अरुचचकर िो िायेगा। ये बाधाएँतनटकपट हृदय से प्राथनथा करने, प्रणव या ककसी अन्य मन्त्र का िप करने से दूरू की िा सकती िैं। ईश्वर कृपा या गुरु-कृपा से भी इनका तनवारण ककया िा सकता िै। मिवष थपतंशिल ने भाव-सहित ॐ का िप करने का परामि थहदया िै- "**िज्जपसद्दिर्भथ वनम्**' ् (समाचधपादः २८) । श्रीं कृटण ने गीता में इन बाधाओं से मुतत िोनेके शलए किा िै — "**मच्चचत्तः सवदुथगु णथण मत्प्रस द त्तररष्यशस**—अथात्थ ्तू अपनेववचारों को मुझमें केजन्ति कर दे, तब तू मेरी कृपा से समस्त बाधाओं पर वविय प्राप्त कर लेगा" (१८ : ५८) ।

यहद कश्मीर में तनवास कर रिा कोई साधक उत्तरकािी में ववरािमान अपने गुरु का ध्यान करता िै, तो तनजश्चत िी दोनों में एक सम्बन्ध स्थावपत िो िाता िै। गुरु तब उसे िजतत, िाजन्त, प्रसन्नता और परमानन्द प्रदान करता िै। तब साधक िजततिाली चुम्बकीय तरंगों में अवगािन करने लगता िै। आध्याजत्मक ववद्युत् ्का स्रोत एक पात्र से दूसूरे पात्र की ओर प्रवाहित िोने लगता िै। तब शिटय (गुरु के प्रतत अपनी श्रद्धा के अनुपात में गुरु से िजतत प्राप्त करता िै। जितनी िी अचधक श्रद्धा िोगी, उतनी िी अचधक िजतत वि प्राप्त करेगा। िब शिटय पूरे मन सेगुरु का ध्यान करता िै, तब गुरु सचमुच यि अनुभव करता िै कक शिटय की ओर से उदात्त ववचारों की तरंगें प्रवाहित िो रिी िैं और उसके (गुरु के) हृदय को छू रिी िैं। उस जस्थतत में आन्तररक सूक्ष्म दृजटट से शिटय और गुरु के बीच प्रकाि की एक चमकदार रेखा देखी िा सकती िै। यि रेखा चचत्त के सागर में साजत्त्वक ववचारों की तरंगों की गतत सेतनशमतथ िोती िै।

यहद आप उचचतर आध्याजत्मक स्तर से संसार पर दृजटटपात करें, तो आपको संसार का एक अत्यन्त स्पटट दृश्य हदखायी पडेगा। तब परम वैश्व चेतना की जस्थतत में आपको समस्त संसार का ज्ञान िो िायेगा।
भगवान् ्कृटण के ववश्व-रूप का दिनथ करने के बाद अिुनथ ने किा :

"धृतृराटट्र के पुत्र (रािाओंके समुदाय सहित) आपके ववकराल िबडों वाले भयानक मुखों में प्रविे करते े िैं और कई एक चूण थिुए शिरों सहित आपके दाँतों के बीच में लगिुए दीखते िैं। आप सम्पूण थलोकों को प्रज्वशलत मुखों द्वारा ग्रसन करतेरिे िो।ँ िे ववटणो! आपका उग्र प्रकाि सम्पूण थिगत् ्को तेि के द्वारा पररपूण थकरके तपायमान करता िै" (११ २७, ३०) ।

जिस प्रकार ककसी छोटी झील में मछशलयाँऔर िल के छोटे-छोटे कीडे-मकोडे इधर-उधर घूमते िैं, जिस प्रकार चींहटयाँ ँदीवाल पर चलती िैं; उसी प्रकार ये छोटे-छोटे मानव भगवान् ्के िरीर के अन्दर इधर-उधर घूमा करते िैं। यि दृश्य अत्यन्त रोमांचक तथा ववस्मयकारी िै। जिस प्रकार तिोखून की एक बूँद में अनेक श्वेत कोशिकाएँ ँ(leucocytes) तथा लोहित कखणकाएँ ँ(red corpuscles) घूमा करती िैं, उसी प्रकार सिस्रों अववकशसत आत्माएँ अनचगनत कामनाएँ ँशलये िुए इधर-उधर कफरती रिती िैं। अज्ञानी, अववकशसत मानवों की भीड में आपको बिुत थोडे ेव्यजतत ऐसे ेशमलेंगे िो पूणतथिः ववकशसत, िीवन्मुतत, ज्ञानी या योगी िैं। जिस प्रकार रात के अँधेरे में एक प्रकाि-गिृ स्टीमर के कैप्टन का माग-थतनदिेन करता िै, उसी प्रकार संसार के ववशभन्न भागों में तनवास करने वाले ये मिान् ्व्यजतत हदव्य ज्योतत की तरि अज्ञानी आत्माओं—साधकों का माग-थतनदिेन करते े िैं। कुछ ऐसे भी ववकासिील, अध-थववकशसत साधक िैं जिनसे ेतनकलने वाली हदव्य ज्वाला बिुत बडी निींिोती। वे अमावस्या की राबत्र में तारकों की तरि चमकते िैं। यि दृश्य अत्यन्त आश्चयिथनक िै। अन्तप्रज्ञथा की नवीन दृजटट से देखनेपर यि आन्तररक यौचगक दृश्य अत्यन्त भव्य लगता िै।

तैलधारा (की तनरन्तरता) के समान एकमात्र ब्रह्म के ववचार को तनरन्तर बनाये रखना योग की भाषा में ध्यान किलाता िै। ज्ञानी इसेतनहदध्यासन किते िैं। भततों की दृजटट में यि भिन िै।

ककसी धधकती िुई भट्ठी में लोिे का टुकडा डाल दें। यि आग के रंग के समान लाल िो िायेगा। यहद आप चािें कक इसका लाल रंग बना रिे, तब इसे ेलगातार आग में िी रखना पडेगा। इसी प्रकार यहद आप मन को ब्रह्मज्ञान की अजनन से आवेशित रखना चािते िैं, तो सतत तथा गिन ध्यान के द्वारा आपको इसे ेतनरन्तर ब्रह्मज्ञान की अजनन के सम्पकथ में रखना पडेगा, आपको ब्रह्म-चेतना का तनरन्तर प्रवाि बनाये रखना िोगा; तब आप सिि अवस्था में प्रविे करेंगे।

ध्यान एक प्रभावकारी टातनक के समान िै। यि मन और नाडडयों को बल प्रदान करता िै। इसके पावन स्पन्दन िरीर की समस्त कोशिकाओंको अनुप्राखणत कर देते िैं। ये िरीर को रोगमुतत भी करते िैं। िो साधक ध्यान करते िैं, उन्िें दवाओं पर अपना धन व्यय निींकरना पडता। ध्यान के समय िो सितत िामक तरंगें

उठती ि◌ैं, वे मन, नाडडयों, कोशिकाओं और अवयवों पर बिुत हितकर प्रभाव ि◌ालती ि◌ैं; तब हदव्य ऊिा थ तैलधारावत् ◌् भगवान् ◌् के चरणों से साधकों की ओर तनबाधथ प्रवाहित ि◌ोनेलगती ि◌ै।

यहद आप आधा घण् टे तक ध् यान करें, तो इसके प्रभाव से प्राप् त ि◌ाजन्त तथा आध्याजत्मक बल की सिायता ले कर आप एक सप्तिा तक ि◌ीवन की समस्याओं से ि◌ूझूते रि सकते ि◌ैं । ध्यान का ऐसा मंगलकारी प्रभाव ि◌ोता ि◌ै। अपनेदैतनक ि◌ीवन में आपको ववशभन्न स्वभावों के व्यजततयों के साथ व्यविार करना ि◌ोता ि◌ै। ध्यान से आपकी ऐसी क्षमता प्राप्त ि◌ोती ि◌ै, जिसकी सिायता से आप उनके साथ भली प्रकार तनवा थसकेंगे।

गीता में आपको ये ि◌ब्द बार-बार पढ़ने को शमलेंगे- 'अनन्य चेतस्' ◌्, 'मजचचत', 'तनत्ययुतत', 'मन्मनस्' ◌्, 'एकाग्रमन', 'सवभथाव' ये ि◌ब्द यि द्योततत करतेिैं कक आपको अपना ि◌तप्रततित मन सम्पूण थमन भगवान् ◌् को अवपतथ करना ि◌ोगा। इसके बाद ि◌ी आत्म-साक्षात्कार सम्भव ि◌ो सकेगा। यहद मन की एक भी वृवृत्त ईश्वरोन्मुख नि◌ीं ि◌ो पायी, तो आत्म-साक्षात्कार असम्भव ि◌ो ि◌ायेगा।

ाान्ति ि◌ो ि◌ाय।◌ें अपनेको ि◌ानें 'उसे' ◌े (ब्रह्म को) ि◌ानें। उसमें (ब्रह्म में) मन को ववलीन कर दें। सत्य तनतान्त ि◌ुद्ध और सरल तत्त्व ि◌ै।

आसन का अभ्यास करके ि◌रीर को जस्थर करें। बन्धों और मि◌ुाओं से ि◌रीर को सुदृढ़ बनाय।◌ें प्राणायाम करें और ि◌रीर को ि◌लका बनने दें। नाडी ि◌ुद्चध करके मन में जस्थरता लाय।◌ें ि◌ब इतना ि◌ो ि◌ाये, तब ब्रह्म पर मन को केजन्ति करें, तब ध्यान की प्रकक्रया अनवरत और सुगम ि◌ो ि◌ायेगी।

गंगा या नमदथा नहदयों के ककनारे, हिमालय पर, फुलवाररयों या मजन्दरों में ध्यान या एकाग्रता का अभ्यास करते ◌े समय मन का उन्नयन ि◌ोता ि◌ै। अतिः साधक को ऐसेमें स्थानों का चुनाव करना चाहिए।

एकान्त तथा ठण्ढे स्थान, उत्तरकािी, ऋवषकेि, बदरीनारायण ि◌ैसे ◌े स्थानों में पाये ि◌ानेवाले ◌े आध्याजत्मक स्पन्दन तथा ि◌ीतोटण ि◌लवायु—ये मन की एकाग्रता के शलए अपररिाय थआवश्यकताएँिैं। जिस प्रकार नमक पानी में घुल ि◌ाता ि◌ै, उसी प्रकार ध्यान की अवस्था में साजत्त्वक मन भी अपने अचधटठान — ब्रह्म में ववलीन ि◌ो ि◌ाता ि◌ै।

ध्यानाभ्यास के प्रारजम्भक चरणों में अभ्यास के शलए बैठेने के बाद ि◌ुरू-ि◌ुरू में दि शमनट तक सुन्दर-सुन्दर श्लोकों और स्तोत्रों का उचचारण करना चाहिए। इस प्रकार मन का उन्नयन ि◌ोगा। तब मन को सांसाररक पदाथों से ि◌टा पाना सरल ि◌ो ि◌ायेगा। अब मन को बार-बार प्रयत्न करके एक ि◌ी ववचार पर केजन्ति करें। तब तनटठा का आववभावथ ि◌ोगा। ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ करनेसे पूव थईश्वर की मूतत थया उसका मानशसक रूप आपके समक्ष अवश्य ि◌ोना चाहिए।

बि आप खुली आँखों सेभगवान् ्कृटण की मूतत थदेखते िैं और उस पर मन को केजन्ति करते िैं, तब यि स्थूल ध्यान किलाता िै। िब आप आँखें बन्द करके भगवान् ्कृटण की मूतत थका चचन्तन करते िैं, तब भी यि स्थूल ध्यान िै; परन्तु ककंचचत् ्अमूत थभी िै। िब आप असीम अमूत थप्रकाि का चचन्तन करते िैं, तब ध्यान और भी अचधक अमूत थिो िाता िै। पिले ेदो उदािरण सगुण ध्यान के िैं और तीसरा उदािरण िै तनगुणथ ध्यान का । प्रारम्भ में तनगुणथ ध्यान में भी एक रूप — अमूत थरूप —रिता िै, जिस पर मन केजन्ति ककया िाता िै। बाद में यि

रूप लुप्त िो िाता िै तथा ध्याता और ध्यान एक िो िाते िैं। ध्यान का स्रोत मन िै।
अपनेचररत्र पर चचन्तन-मनन करें। अपनेचररत्र के कुछ दोष ढूँढ़ तनकालें। कफर उन दोषों के ववपरीत भावात्मक गुणों का ध्यान करें। मान लें कक आपमें चचडचचडाित का दुगुणथ िै। इसका ववपरीत भावात्मक गुण िै सिनिीलता । तनयशमत रूप से प्रततहदन प्रातःकाल चार बिेशसद्धासन या पद्मासन में ककसी एकान्त कक्ष में बैठें। सिनिीलता, उसकी मित्ता, उत्तेजित िोनेपर सिनिील बने रिने की अभ्यास- ववचध— इन बातों पर मनन करें। एक हदन में एक िी बात पर मनन करें और भली प्रकार मनन करें। मन इधर-उधर भागनेलगे, तो उसे ेकफर ववषय पर वापस लेआय।ें ऐसा सोचें कक आप पूणतथिः सिनिील बन गये िैं; आप सिनिीलता के साकार ववग्रि िी िैं। अन्त में यि प्रततज्ञा करें - "सिनिीलता िी मेरा यथाथ थस्वभाव िै। में आि से िी अपने कायों और व्यविारों में इस गुण को पररलक्षक्षत िोने दूंगा।"

प्रारम्भ में आपको अपने स्वभाव में कोई वविेष पररवतनथ दृजटटगोचर निीं िोगा। आपको लगेगा कक आपकी चचडचचडाित वैसी की वैसी आपके स्वभाव का एक अंग बनी िुई िै। परन्तु आप तनयशमत रूप से प्रत्येक सुबि उपयुतथत अभ्यास करते ेरिें। इसका पररणाम यि िोगा कक िैसे िी आप कोई उत्तेिनील वस्तु देखेंगे, स्वतिः िी एक ववचार आपके मन में उठेगा आपको सिनिीलता का पररचय देना चाहिए। अभ्यास करते िोय।ें धीरे-धीरे उत्तेिनकारी वस्तु देखने ेपर सिनिील बननेका ववचार उठनेके साथ-साथ चचडचचडाित की बाह्य अशभव्यजतत तनयजन्त्रत िोती िायेगी। अभ्यास करना बन्द न करें। चचडचचडाित का आवेि धीरे-धीरे क्षीण िोता िायेगा। अन्ततिः यि बबलकुल समाप्त िो िायेगा उत्तेिनकारी पररजस्थततयों में भी सिनिील बने रिना आपका सामान्य स्वभाव बन िायेगा। इसी प्रकार आप सिानुभूतत, आत्म-संयम, िुचचता, ववनम्रता, परोपकाररता, भिता और उदारता के गुणों का भी ववकास कर सकते िैं।

ये मन की कक्रयाएँ िोती िैं, जिन्िें कमथ किा िाता िै। मन का मिोभंग िोनेसे िी वास्तववक मुजतत प्राप्त िोती िै। िो अपनेको मन के उतार-चढ़ावों से मुतत कर लेते िैं, वे परम तनटठा से सम्पन्न िो िाते िैं। समस्त अिुद्धताओं से मुतत िो िाने के बाद मन तनमलथ िो िाता िै। तब वि बबलकुल िान्त िो िाता िै तथा सांसाररक ववभ्रम तुरन्त िी नटट िो िाते िैं।

बि िुद्ध मन को ईश्वर पर केजन्ति ककया िाता िै, तभी वास्तववक िाजन्त और ज्ञान प्राप्त िोता िै। आपका िन्म इसी उद्देश्य की पूतत थके शलए िुआ िै। राग और मोि के िी कारण आप बाह्य पदाथों के प्रतत

आकवषतथ िोते िैं। हृदय में ईश्वर का ध्यान करें। हृदय की गिराइयों में पैठने ेका प्रयत्न करें। वििंतो हदव्य ज्योतत—ज्योततयों की ज्योतत प्रज्वशलत िो री िै। इस गिराई में छलांग लगा कर उसके साथ एकाकार िो िाय।ें

यहद आप ककसी कुत्ते के सामने रोटी रख कर उसेककसी दपणथ में अपना प्रततबबम्ब देखनेदें, तो वि उसे े (प्रततबबम्ब को) देख-देख कर भौंकने लगेगा। वि यि सोचने ेलगेगा कक दपणथ वाला कुत्ता उससे शभन्न कोई अन्य कुत्ता िै। उसी प्रकार मनुटय अपने मन रूपी दपणथ की सिायता से अन्य व्यजततयों में अपना िी प्रततबबम्ब देखता िै, परन्तु मूखतथाविि यि समझने लगता िै कक वे सब उससे शभन्न िैं। इसी कारण वि उनसे ेघृणा और द्वेष करने लगता िै।

आग िलाने के शलए पिले ेघास-पात, कागि के टुकडे और छोटी-छोटी लकडडयाँ िमा करते िैं। आग लि िाती िै। लेककन यि आग िीघ्र िी बुझ िाती िै। तब आप फूँकनी से फूँक लगातेिैंऔर आग िलने लगती िै। अब आग पिले ेसे अचधक प्रचण्ि िो िाती िै, जिसेआप प्रयत्न करके भी निीं बुझा सकते। उसी प्रकार ध्यानाभ्यास के प्रारजम्भक चरणों में नये अभ्यासी ध्यान करते–ेकरते ेकफर अपनेछोटे-से संसार के धरातल पर उतर आते िैं। उन्िें बार-बार अपनेमन का उन्नयन करके उसे ेलक्ष्य पर केजन्ित करना िोगा। िब ध्यान गिन और जस्थर िो िायेगा, तब अन्ततः वे ईश्वर में संजस्थत िो िायगें। तब ध्यान िमारी सिि आदतों का एक अंग बन िायेगा ।

९. ध्यानाभ्यासके फल

नये साधकों को कुछ मित्त्वपूण थवैहदक मन्त्रों को याद रखना चाहिए। तभी उनके सन्देि दूरू िो सकेंगे,े तभी वेसाधना के सिी माग थसे आगे ेबढ़ सकेंगे। ये मन्त्र िै

१. सदेव सोम्येदमग्र आसीदेकमेव द्ववीयम् ्-आरम्भ में एकमात्र अद्ववतीय सत् ्िी था। (छान्दोनयोपतनषद् ६, २, १)

२. ॐ आत्म व इदमेक एव ग्र आसिी् ्- यि िगत् ्पिलेएकमात्र परमात्मा िी था (ऐतरेयोपतनषद् १, १, १)

३. ि**दिद्रह्म पूवमथपरमयम त्म रह्म सव नुथभूः** - यि ब्रह्म अपूव थ(कारण-रहित) अनपर (काय-थरहित) िै। यि आत्मा िी सबका अनुभव करनेवाला ब्रह्म िै। (बृिदारण्यकोपतनषद् २, ५, १९)

०४. आनन्दरूपममृिं यद् ववभ ति — िो आनन्दस्वरूप अववनािी परब्रह्म सवत्रथ प्रकाशित िैं। (मुण्िकोपतनषद् २, २, ७)

अपनेवतमथान से िी सम्बन्ध रखें। भूत और भववटय की चचन्ता न करें। तभी आपको वास्तववक प्रसन्नता शमलेगी। आप चचन्ताओं से मुतत िो िायगें। आप दीघिथीवी िोंगे। कहठन पररश्रम करके अपने संकलपों

का नाि करें। सजचचदानन्द ब्रह्म का अनवरत ध्यान करें तथा परम तनटकलमष पद प्राप्त करें। प्रबुद्धावस्था में आप ब्रह्मानन्द के सागर में तनमन रिें, यि कामना िै।

अनवरत अभ्यास ककये बबना आत्म-साक्षात्कार िोना कहठन िै। िो सांसाररक बन्धनों से मुतत िो कर अमरता प्राप्त करना चािता िै, उसे ेदीघ थकाल तक आत्मा या ब्रह्म का ध्यान करना चाहिए।

अद्वैत ब्रह्म िी साधकों के शलए एकमात्र एकान्त स्थान िै, ििाँ ेंवे तनवास कर सकते ि।ैं विाँन कोई ध्वतन सुनायी पडती िै और न कोई रंग हदखायी पडता िै। विाँककसी प्रकार का ववक्षोभ निींिै। ध्यानाभ्यास के प्रारम्भ में ब्रह्म िी साधक का एकमात्र सखा िै। िि ध्यान की अवस्था में िब आप 'वि' बन िाते िैं, तब मात्र आपका िी अजस्तत्व िोता िै **(शिव केवलोऽमि् ि)**।

आत्मा समस्त ऊिाथका स्रोत िै। ऊिा थस्रोत आत्मा का ध्यान ऊिा,थ िजतत और बल में वृद्चध करने का एक सकक्रय उपाय िै। यहद आप एक क्षण के शलए भी सवव्थयापक अमर सजचचदानन्द आत्मा (अथवा ब्रह्म) का चचन्तन कर लें, तो यि प्रयाग जस्थत बत्रवेणी में १००८ बार अवगािन करने के समान िोगा। यिी वास्तववक मानशसक अवगािन िै। ज्ञान तथा प्रज्ञा में ककये गये इस आन्तररक अवगािन की तुलना में िरीर से ककये गये स्नान का कोई मित्व निीं िै।

ज्ञान, सन्तोष, िाजन्त, प्रसन्नता और समदृजटट के पुटपों से ब्रह्म या आत्मा की आराधना करें। यिी वास्तववक आराधना िै। गुलाब चमेली के फूल, अगरबत्ती और शमठाई तथा फलों के भोग से अज्ञानी िी पूिा करते िैं। ज्ञान-सन्तोष के पुटपों से की गयी आराधना के समक्ष फूल-चन्दन से की गयी पूिा का कोई मूलय निींिै।

अपनेअन्तरतम में तनवास करनेवाले िाश्वत अववनािी िुद्ध-बुद्ध आत्मा से स्थावपत करें सदैव यि सोधें और अनुभव करें" िी िुद्ध 1 मात्र यिी ववचार सारे कटटों और सन्देिों का तनवारण कर देगा। मन आपको धोखा दे चािता िै। वि चोरों की तरि यात में बैठा रिता िै। उपयुतथत ववचार से मन की दुरुशभम ववफल कर दें।

१०. 'ॐ'का ध्यान

अपनेध्यान कक्ष में प्रविे करें। पद्मासन, शसद्धासन, स्वजस्तकासन या सुखासन में बैठे अपनी पेशियों को ढीला करें और उनका तनाव समाप्त करें। आँखें बन्द कर भ्रूमध्यबबन्दु ुपर दृजटट केजन्ति करें ब्रह्म-भावना से 'ॐ' का मानशसक उचचारण करें - यि भावना रखना ध्यान में सफलता प्राप्त करने की एक अतनवाय थतथा अत्यन्त मित्त्वपूणथ िै। अपने चेतन मन को िान्त करें।

तनम्नांककत वातयों का मानशसक उचचारण करें। साथ िी साथ इनसे ेध्वतनत वाले अथों की अनुभूतत भी करें :

म ैंिी सवव्थयापी प्रकिा का सागर िँूँ .... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी अनन्तता िँूँ .... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी असीम प्रकिा िँूँ . ॐ ॐ ॐ

.... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी व्यापक, पररपूण थज्योततमयथ ब्रह्म िँूँ .... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी सविथजततमान् ्िै .... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी सवज्ञथ िँूँ .... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी पूण थपरमानन्द िँूँ .... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी सजचचदानन्द िँूँ, ... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी पूण थिुचचता िँूँ .... ॐ ॐ ॐ

म ैंिी पूण थगौरव िँूँ ....

इस प्रकार सेउचचारण करने से सभी उपाचधयों का पररटकार िो िायेगा। समस्त ग्रजन्थयाँउचछेहदत िो ायिेंगी। सभी प्रकार के आवरण समाप्त िो ायगें। पंचकिो- अध्यास भी दूरू िो िायेगा। आप सजचचदानन्द की जस्थतत में प्रवेि करेंगे। आप परम ज्ञान, परमानन्द तथा आत्म-साक्षात्कार को प्राप्त करेंगे। इस प्रकार आप अपनीेंवन का चरम लक्ष्य प्राप्त कर सकेंगे। "ब्रह्मववत् ्ब्रह्मैव भवतत ।" तनिःसन्देि आप िुद्ध सजचचदानन्द व्यापक पररपूण थब्रह्म िो ायगें।

आत्म-दिनथ करना बबलकुल कहठन निींि। पलक झपकानेमें, फूल की पंखुडी भेदनेमें या अन्न के दाने े को बरतन पर से लुढ़कनेमें िो समय लगता िै, उससेभी कम समय में आत्म-दिनथ िो सकता िै; परन्तु आपको गम्भीरतापूवकथ अनवरत गिन अभ्यास करना िोगा। दो-तीन वषों के अन्दर आपको तनजश्चत िी सफलता शमलेगी।

ओकल अनेक वाचाल ब्रह्म हदखायी पड िाते िैं, ज्यादा बातें करने से कोई ब्रह्म निीं ंबन िाता। अनवरत गिन और गम्भीर साधना करके िी ब्रह्म का अपरोक्ष साक्षात्कार िो सकता िै। तब ब्रह्म उतना िी स्थूल हदखायी पडता िै, जितनी कमरे की दीवाल। उसका उसी प्रकार अनुभव िोता िै, जिस प्रकार मि–से ेककसी मूत थपदाथ थका िोता िै।

११. ध्यानसम्बन्धी तनदेि

मोक्षवप्रय ने किा — गुरुदेव मुझे ध्यान से सम्बजन्धततनदेि दें।म ैंब्राह्ममुिूत थमें प्राततः चार बिे ◌से ि◌ी ध्यान का अभ्यास करने का प्रयत्न करता ि◌ँू◌ँ, कफर भी मेरा मन भटकने लगता ि◌ै।

गुरुदेव ने उत्तर हदया- मोक्षवप्रय ! मन को एकाग्र करके ध्यान से भरी बातें सुनें। **"ध्य नंतनववषथयंमनः "** मन को ऐजन्द्रय ववषयों सेमुतत करना ि◌ी ध्यान ि◌ै। ध्यान की अवस्था में मन ईश्वर ——तथा केवल ईश्वर — पर केजन्द्रत रिता ि◌ै।

अचानक ि◌ी ध्यान या समाचध की गिराई में छलाँग लगाना सम्भव निीं। ऐसा करने से ि◌ाथ-पैर टूट िायेंगें। तीसरी कक्षा का ववद्याथी सापेक्षवाद के शसद्धान्त या उचच गखणत की बातें कैसे समझ सकता ि◌ै? तनःस्वाथ थसेवा, भगवन्नामि-◌प, प्राणायाम आहद द्वारा पिले ◌अपनेको ि◌ुद्ध करें। सदाचारी बनें। नैततक दृजटट से पूण थबनें। तभी ध्यान की अवस्था में प्रवेि कर सकते ि◌ैं।

एकाग्रता (धारणा) के बाद ध्यान की तथा ध्यान के बाद समाचध की अवस्था में प्रवेि ककया ि◌ा सकता ि◌ै।

ि◌े शमत्र ि◌े मोक्षवप्रय! प्रारम्भ में स्थूल मन को ध्यान के शलए स्थूल पदाथ थकी आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै। ि◌ुरू-

ि◌ुरू में ककसी स्थूल स्वरूप ि◌ैसै ि◌ाथ में वंिी शलये ि◌ुए भगवान् ◌्कृटण या भगवान् ◌्ईसा या भगवान् ◌्बुद्ध के स्वरूप पर ध्यान करना बिुत आवश्यक ि◌ोता ि◌ै। यि सगुण ब्रह्म का ध्यान ि◌ै।

ईश्वर के स्वरूप पर ध्यान करते ◌समय उसके गुणोंि-◌से ◌सवव्थयावपता, सवज्ञथता, सविथजततमता, ि◌ुचचता, पूणतथा के बारे में सोचें धीरे-धीरे मन ि◌ुद्ध तनगुणथ ब्रह्म तनराकार और तनगुणथ ध्यान के शलए तैयार तथा अनुिाशसत ि◌ो ि◌ायेगा।

ध्यान की जस्थतत एक हदन, एक सप्ताि या एक मिीने में निींआती। आपको दीघ थअवचध तक कहठन पररश्रम करना पडेगा। धैय थतथा दृढ़ता बनाये रखें। सावधान तथा पररश्रमी बने रिें। सब प्रकार की कामना-वासनाओं से मुतत ि◌ो ि◌ाय।◌ें पूण थअनासतत भाव से आत्म-साक्षात्कार की तीव्र अशभलाषा रखें। धीरे-धीरे आप गिन ध्यान की अवस्था में प्रवेि करने लगेंगे।

ि◌े मोक्षवप्रय! प्रयत्न करें और प्रयत्न करते ि◌ाय।◌ें कहठन पररश्रम करें। ध्यान करें, ध्यान करें, ध्यान करें। अन्त में अवश्य सफलता शमलेगी। ि◌े आध्याजत्मक वीर साधक! मेरे ि◌ब्दों पर ध्यान दें।

१२. ध्यान में बाधाएँ

मोक्षवप्रय ने कि—भगवन् ़! कृपाकरकेबतायेंककध्यानकाअभ्यास करते ेसमय कौन-कौन सी बाधाएँ ँ आ उपजस्थत िोती िैं ?

गुरुदेव ने उत्तर हदया- मोक्षवप्रय! मन लगा कर सुनें ध्यान की मुख्य बाधाएं ंदे िैं-लय (तनिा), ववक्षेप (मन की चंचलता), कषाय (वासना), रसास्वाद (सववकलप समाचध का परमानन्द), ब्रह्मचय थका अभाव, आध्याजत्मक दप,थ आलस्य, रोग, सांसाररक व्यजततयों की संगतत, बुित अचधक भोिन करना, बुित अचधक काम करना, दूसूरों के साथ बुित अचधक घुलना शमलना, स्वाग्रिी िोना तथा रिशसक स्वभाव ।

प्राणायाम, आसन और िलके भोिन की सिायता से तनिा पर ववि्य प्राप्त करें। प्राणायाम, िप, उपासना, त्राटक आहद से ववक्षेप दूरू करें।

वैरानय, वववेक, वैरानय सेसम्बजन्धत पुस्तकों के स्वाध्याय, ध्यान, पररपृचृछा आहद से कषाय दूरू करें।

रसास्वाद वि परमानन्द िै िो तनम्नस्तरीय सववकलप-समाचध की अवस्था में रिते िुए प्राप्त िोता िै। यि परमानन्द भी ध्यान की एक बाधा िै। इसका कारण यि िै कक योगी इस अवास्तववक सन्तोष को िी सब कुछ मान बैठता िै। वि समझने लगता िै कक वि उचचतम तनववकथलप समाचध की अवस्था में प्रविे कर गया िै। वि साधना करना बन्द कर देता िै और ध्यान की वि उचचतम अवस्था तक पिुँचने के शलए प्रयत्न करना छोड देता ै। रसास्वाद से ऊपर उठें, प्रयत्न करें तथा तनववकथलप समाचध की जस्थतत में प्रविे कर िाय।ें

ब्रह्मचय थका पालन न करने सेमन अिुद्ध िो िाता िै। सांसाररक िीवन की अवचध बढ़ िाती िै और कामुक वासनाओंकी िडेंमिबूत िो िाती िैं। अतिः अखण्ड् ब्रह्मचय थका पालन करें।

िब साधक आध्याजत्मक ववकास करने लगता िै, तब उसमें आध्याजत्मक दप थकी भावना उत्पन्न िो िाती िै। वि अपनेको गृिस्थों से श्रेटठ समझनेलगता िै। माया तरि-तरि के रूप धारण करके आती िै। आत्म-ववश्लेषण तथा स्व-अन्वेषण से इस दप थको नटट कर दें।

आलस्य एक दूसूरी बाधा िै। आसन और प्राणायाम का अभ्यास करें। तनत्य दो घण्टे तक पूण थउत्सिा से तनिःस्वाथ थसेवा करें। दौड।ें कुएँ से पानी तनकालें। पत्थर ढोय ें। आलस्य दूरू िो िायेगा।

स्वास्थ्य तथा सफाई के तनयमों का पालन करें। तनयशमत रूप से व्यायाम, आसन, प्राणायाम करें। खाने–पीने में शमताचारी रिें। आपका स्वास्थ्य ठीक रिेगा।

यौन ववषयों तथा सांसाररक समस्याओंमें रुचच लेनेवाले ेव्यजततयों का संग न करें।

बिुत अचधक काय थन करें, अन्यथा आप थक िायगें ेऔर आप ध्यान न कर सकेंगे। लोगों से बिुत अचधक शमलना-िुलना ठीक निीं। इससे राग-द्वेष की भावनाएँ ँउत्पन्न िोती िैं। मन भी अिान्त िो िाता िै।

नम्रता, पररपृच्छा, चचन्तन-मनन तथा ध्यान से अपनेस्वाग्रिी िाशसक स्वभाव को नटट कर दें। सावधान रिें। मन को साजत्वक ववचारों से भर दें।

िे मोक्षवप्रय एक-एक कर बाधाओं को दूरू कर दें। अध्यात्म माग थपर तनभीकता से चलते ेरिे तथा िीघ्र िी अपनेगन्तव्य पर पिुंच कर अपना लक्ष्य प्राप्त करें।

१३. ध्यानके अनुभ व

मोक्षवप्रय ने किा- गुरु मिारा! ध्यान के कौन-कौन से अनुभव िोते िैं।

गुरुदेव ने उत्तर हदया- सभी साधकों के अनुभव एक से निींिोते। कौन-सी साधना कर रिा िै तथा वि ककस योग का अभ्यास कर रिा िै, इसके िी उसे ेअनुभव िोते िैं; परन्तु तनववकथलप समाचध के अनुभव सभी को एक िी प्रकार के अनुनय िोतेिैं।

िठयोचगयों तथा लययोचगयों को अनाित नाद सुनायी पडता िै। यि नाद की। स्थूल और कभी सूक्ष्म िोता िै। कभी घजण्टयों, ढोल, बाँसुरी अथवा वीणा की आवाि सुनायी पडती िै, कभी मेघ गिनथ, मृदंग आहद की आवाि सुनायी पडती िै।

कुछ रािंयोचगयों को ध्यान करते ेसमय भ्रूरूमध्य-बबन्दु ु(आज्ञाचक्र) में चमकीला प्रकाि हदखायी पडता िै। यि सूय,थ चन्द्रमा, तारकों अथवा स्फुशलंगं के प्रकाि की िोता िै। कभी-कभी िरे, नीले,े लाल आहद रंगों का प्रकाि भी हदखायी पडता िै।

कभी-कभी साधकों को नहदयों, पिाडों तथा नीले ेआकाि के दृश्य हदखायी पडतेिैं। कभी-कभी ध्यान में ऋवष-मुतनयों के दिनथ िो िाते िैं। कभी-कभी अपना िी चेिरा हदखायी पडनेलगता िै।

उन्नत योचगयों को वैश्व चेतना के दिनथ िोते िैं। यि एक असाधारण अनुभव - िोता िै।

कुछ साधक िवा में तैरते िैं। उनका सूक्ष्म िरीर उनके स्थूलू िरीर से अलग िो िाता िै और वि सूक्ष्म लोकों की यात्रा करने के शलए तनकल पडता िै।

भततों को अपने- अपने इटटदेवों के दिनथ िोते िैं।

उन्नत भतत ब्रह्मलोक, वैकुण्ठ तथा कैलास को िाते िैं।

ज्ञानयोगी तम, तन्िा और मिो की जस्थततयों से िो कर आगे ेबढ़ता िै तथा अन्ततिः तनववकथलप समाचध की अवस्था में पिुँच िाता िै।

ि मौक्षवप्रय ! तनववकथलप समाचध की अवस्था में प्राप्त परमानन्द का वणनथ िब्दों में निींककया िा सकता। आपको स्वयं समाचध की जस्थतत में इसका अनुभव करना िोगा। तनववकथलप समाचध का आनन्दमय अनुभव सववकलप समाचध के अनुभव से अचधक श्ेरेटठ िै।

१४. तनिातथासमाचध

मोक्षवप्रय ने किा—िे पुरुषोत्तम! म ैंसमाचध के स्वरूप तथा उसके सारतत्त्व को समझ गया िूँूू। अब कृपा करके तनिा तथा समाचध का अन्तर स्पटट करें।

गुरुदेव ने उत्तर हदया— िे मोक्षवप्रय ! यि बिुत सुन्दर प्रश्न िै।

तनिा िडता की अवस्था िै। समाचध िुद्ध चेतना की अवस्था िै। िब व्यजतत सो कर उठता िै, तब उसे े अपनी आत्मा के इजन्ियातीत ज्ञान का कोई अनुभव निीं िोता। वि उस समय बबलकुल उदास तथा स्फूततिथीन ितिा िै। परन्तु िब वि समाचध-अवस्था से िाग्रत अवस्था में आता िै, तब वि आत्मज्ञान सम्पन्न िोता िै। वि आपके समस्त भ्रमों को दूरू कर सकता िै। वि आपको प्रेरणा प्रदान करके आपका उन्नयन कर सकता िै। वि स्वयं ब्रह्म िी िोता िै।

समाचध तनिा-रहित तनिा िै। समाचध में योगी को बाह्य संसार की चेतना निींरिती। उस समय वि परमानन्द और प्रज्ञा के सागर में तनमजज्ति रिता िै।

ि मौक्षवप्रय ! तनिावस्था गिन तम की अवस्था िोती िै। उस समय िीवात्मा कारण- िरीर में जस्थत रिती िै; परन्तु समाचध-अवस्था में िीवात्मा ब्रह्म में या सजचचदानन्दस्वरूप में जस्थत रिती िै।

िाग्रितावस्था में गिन तनिा की अवस्था का लोप िो िाता िै। पररवततथ िोती िुई अवस्था अवास्तववक ितिी िै। समाचध (या परम चेतना) की अवस्था में योगी को साक्षी रूप में तीनों अवस्थाओं की चेतना रिती िै। यि चेतना सदैव बनी रिती िै। यिी वास्तववक अवस्था िै।

तनिावस्था में वासना तथा संस्कार अत्यन्त सूक्ष्म रूप में रिते िैं; परन्तु समाचध में वे सम्पूणतथिः ज्ञानाजनन में िल कर भस्म िो िाते िैं।

ि मौक्षवप्रय ! अपने अिं, वासनाओंतथा पंचेंजन्ियों को इस अजनन में िाल कर नटट कर दें तथा इस तनिा रहित तनिा (समाचध) के परमानन्द का अनुभव करें।

१५. समाचध

मोक्षवप्रय ने कि-भानयिाली स्वामिीीमुझेयोगाकेपूववथती अंगों का स् पट ट ज्ञान िो गया िै। अब कृपया समाचध के बारे में बताय।ें

गुरुदेव ने उत्तर हदया िे मोक्षवप्रय ! इसकी वववेचन करना बिुत कहठन िै। िब्द स्पटट और भाषा इस उचच उन्नत जस्थतत का भली प्रकार वणनथ करने में असमथ थिै।

समाचध परम चेतना की जस्थतत िै। यि ब्रह्म से सजम्मलन की जस्थतत िै। समाचध की अवस्था में मन, बुद्चध और इजन्द्रयाँ ँकाय थकरना बन्द कर देती िैं। ये तीनों मूल प्रकृतत में ववलीन िो िाती ि।ैं

समाचध परमानन्द तथा िाश्वत प्रज्ञा की अवस्था िै। इस अवस्था में सभी द्ववववधताएँ ँसमग्र रूप से नटट िो िाती िैं।

इस अवस्था का वणनथ िब्दों में निींककया िा सकता। अपनेप्रत्यक्ष अन्तज्ञान से आपको इस अवस्था का अनुभव करना िोगा। तया आप शमसरी के स्वाद या दाम्पततक सुख का वणनथ कर सकते िैं।

समाचध ब्रह्म की व्यजततपरक चेतना िै। सभी दृश्य तथा पदाथ थउस परम अदृश्य में ववलीन िो िाते िैं। िीवात्मा विी बन िाती िै, जिसके बारे में वि सोचा करती िै।

प्रारम्भ में रियोगी तथा भतत का अनुभव द्ववववध िोता िै। बाद में वे भी परब्रह्म के अद्वैतै परमानन्द का अनुभव करने लगतिैं। समाचध दो प्रकार की िोती िै—सववकलप तथा तनववकथलप । सववकलप-समाचध में मात्र एक ववचार िोता िै एवं ज्ञाता, ज्ञान तथा ज्ञेये के बत्रक की सत्ता समाप्त िो िाती िै। एक भी ववचार िेष निीं ंरिता।

िे मोक्षवप्रय! कुछ अज्ञानी साधक गिन तनिा तथा तमस् ्को समाचध समझतिैं। वे आंखें बन्द कर लेतिैं और समझनेलगते िैं कक वे समाचधस्थ िो गये। समाचध पूण थआत्म िागरूकता की जस्थतत िै। समाचध की अवस्था में प्रवेि करना अत्यन्त कहठन िै।

मन की चंचलता, तनिा, कामनाएं,ं असावधानी, अतनश्चय, सूक्ष्म वासनाएं,ं रोग, सववकलप समाचध का आनन्द सन्देि, आध्याजत्मक दप,थ सांस्थातनक अशभमान व तनववकथलप समाचध की बाधाएं िैं।

िे मोक्षवप्रय! कहठन पररश्रम करें। गुरु तथा ईश्वर की कृपा प्राप्त करें। एकान्त में रिें। अनवरत रूप से ध्यान करें। आपको समाचध का परमानन्द प्राप्त िोगा ।

१६. योगसार उपतनषद् के अनुसार ध्यानयोग

"यं कंधचद्ववषये बह्यमभ्यन्रि व अनुसन्दधोत्यस्य धचत्तैकिग्रह्यं धरण- ककसी बाह्य या आन्तररक ववचार, बबन्दु ुया पदाथ थपर मन को केजन्ति करना धारण या एकाग्रता ि" (मन्त्र : ११) ।

यि किना बिुत कहठन ि कक एकाग्रता किाँ ँसमाप्त िोती ि और ध्यान किाँ प्रारम्भ िोता ि। एकाग्रता के बाद ध्यान की जस्थतत आती ि।

मन की जस्थरता को एकाग्रता किते ि। यहद आप दुचुचत्तापन के समस्त कारणों को दूरू कर सकें, तो एकाग्रता की िजतत में वृद्चध िो िाती ि। एक सचचा ब्रह्मचारी (जिसने अपने वीय थकी रक्षा की ि) मन को भली प्रकार एकाग्र कर सकता ि। एकाग्रता के पदाथ थकी अनुपजस्थतत में भी उसका स्पटट मानस-दिनथ करने की क्षमता आपमें िोनी चाहिए। क्षण-भर में िी आपके सामने उसका मानशसक चचत्र उभर कर आ िाना चाहिए। यहद आपनेएकाग्रता का अभ्यास भली प्रकार ककया ि, तो आपके शलए यि बबलकुल कहठन निींिगा। जिसनेअपनी इजन्ियों को ववशभन्न पदाथों से िटा कर प्रत्यािार में सफलता प्राप्त कर ली ि, वि भली प्रकार एकाग्रता का अभ्यास कर सकता ि। आपको अध्यात्म माग थपर धीरे-धीरे प्रत्येक अवस्था से िोते िुए बढ़ना िोगा। यम, तनयम, आसन तथा प्रत्यािार की आधारशिला तनशमतथ करके िी धारणा, ध्यान और समाचध का भवन सफलतापूवकथ तनशमतथ ककया िा सकता ि।

आसन बहिरंग साधना ि। ध्यान अन्तरंग साधना ि। ध्यान और समाचध की तुलना में धारणा भी बहिरंग साधना िो िाती ि। िो जस्थरतापूवकथ आसन में रि सकता ि और जिसनेप्राणायाम का अभ्यास करके अपनी योग- नाडडयों तथा प्राणमय किो को िुद्ध कर शलया ि, वि सरलता से अपने मन को एकाग्र कर सकता ि। आप मूलाधार, स्वाचधटठान, मखणपूर, अनित, ववुिद्ध, आज्ञा तथा सिस्रार चक्रों में से ककसी पर या नाशसकाग्र-बबन्दु ुया जिह्वा के अग्र भाग पर आन्तररक रूप से या ककसी देवी-देवता के चचत्र - िरर, िर, कृटण या देवी पर बाह्यतिः एकाग्रता का अभ्यास कर सकते ि। आप घडी की हटक-हटक की आवाज़ या मोमबत्ती की लौ, दीवाल पर बने िुए ककसी काले ेबबन्दु,ु पेंशसल, गुलाब के फूल या ककसी भी सुखद पदाथ थपर मन को एकाग्र कर सकते ि। यि स्थूल एकाग्रता ि। िब तक मन को हटकानेके शलए कोई पदाथ थनिींिगा, तब तक मन को एकाग्र निींककया िा सकता। मन को ककसी भी सुखद पदाथ थ(िसे ेचमेली का फूल, आम, सन्तरा वप्रय शमत्र) पर सरलतापूवकथ हटकाया िा सकता ि प्रारम्भ में मन को ककसी ऐसेपदाथ थपर हटकाना कहठन ि जिसे ेयि पसन्द निींकरता यथा— ववटठा, नाग, ित्रु, कुरूप चेिरा। िब तक मन एकाग्रता के पदाथ थपर भली प्रकार न हटकने लगे, तक एकाग्रता का अभ्यास करते ेरि। िब मन एकाग्रता के पदाथ थसे िटने ेलगे, तब बार-बार उस पदाथ थपर वापस ले आय।ें गीता (६-२६) में भगवान् ्कृटण किते ि:

यिो यिो तनश्चरति मनश्चंचलमचस्थरम् ्।
ततस्ततो तनयम्यैद त्मन्येव विं ंनयेत् ्।।

"यि जस्थर न रिने वाला चंचल मन जिस कारण से सांसाररक पदाथों में ववचरत ि, उस-उस से रोक कर बारम्बार परमात्मा में िी तनरोध करें।"

यहद आप अपनी एकाग्रता की िजतत का ववकास करना चिाते िैं, तो आपको अपने सांसांररक काय-थ कलापों में कमी लानी िोगी। इसी को व्यविार-क्षय किते िैं आपको प्रततहदन दो घण्टे तक मौन-व्रत का पालन करना िोगा। जिस व्यजतत का मनोववकारों सेतथा बेतुकी कामनाओंके चचन्तन से भरा िोता ि, वि एक क्षण के शलए भी ककसी पदाथ थपर अपने मन को एकाग्र निींकर सकता। उसका मन गुब्बारे की तरि इधर-उधर िोलता रिता ि। अपने श्वासों का तनयमन करें और उन पर तनयन्त्रण प्राप्त करें। अपनी इजन्यिों को अपने अधीन कर लें और तब मन को ककसी सुखकर पदाथ थपर केजन्ति करें। उस पदाथ थके साथ पववत्रता और िुचचता के ववचारों को सम्बद्ध करें।

आप भूरूमध्य-बबन्दु ु(बत्रकुटी) पर भी मन को एकाग्र कर सकते िैं। आप दाहिने कान से सुनायी पडनेवाली अनित ध्वतन पर भी मन को एकाग्र कर सकते ि। आप के चचत्र पर भी एकाग्रता का अभ्यास कर सकते िैं। िाथ में बाँसुरी शलये िुए भगवान् ्कृटण तथा िंख, चक्र, गदा, पद्म धारण ककये िुए भगवान् ्ववटणु का चचत्र भी एकाग्रता का अभ्यास करने के शलए उपयुतत ि। आप अपने गुरु या ककसी सन्त-मिात्मा के चचत्र पर भी मन को एकाग्र कर सकते िैं। वेदान्ती साधक आत्मा पर मन को एकाग्र कर सकते िैं। यिी उनकी धारणा ि।

धारणा अटटांगयोग (अथवा मिवष थपतंशिल के रियोग) की छठी अवस्था ि। धारणा में मन की केवल एक वृवृत्त रिती ि, मन में केवल एक िी पदाथ थका चचत्र उभरता ि तथा मन के अन्य काय-थकलाप रुक िाते िैं। िो आधा या एक घण्टे के शलए सफलतापूवकथ एकाग्रता का अभ्यास कर लेता ि, उसे ेअतीजन्यि क्षमताएँ ँप्राप्त िोती ैं। वि स्वयं बिुत िजततिाली बन िाता ि।

बि िठयोगी षट्चक्रों पर एकाग्रता का अभ्यास करते िैं, तब वे उन चक्रों के अचधटठातृ–देवताओं(गणेि, ब्रह्मा, ववटणु,ु रुि, ईश्वर तथा सदाशिव) पर मन को केजन्ति करते िैं। प्राणायाम से अपनी श्वासों को तनयजन्त्रत करें। प्रत्यािार से अपनी इजन्यिों को अपनेवि में रखें और तब मन को सगुण या तनगुणथ ब्रह्म पर केजन्ति करें। िठयोग के अनुसार िो योगी २० शमनट तक कुम्भक के द्वारा अपनी श्वास रोक सकता ि, वि धारणा का अभ्यास सफलतापूवकथ कर सकता ि। उसका मन बबलकुल िान्त िो िाता ि। प्राणायाम से मन जस्थर रिता ि, ववक्षेप समाप्त िो िाता ि तथा एकाग्रता की क्षमता में ववकास िोता ि। िो जिह्वा फ्रीनम् ्(frenum lingua) को काट कर तथा िीभ को लम्बी करके और उसे ेऊपर ले िातेिुए तालू के तछि में लगा कर खेचेरी का अभ्यास करते े ैं, वे एकाग्रता (धारणा) का अभ्यास सफलतापूवकथ कर लेते िैं।

िो एकाग्रता का अभ्यास कर लेतेिैं, उनका क्रम ववकास तेिी से िोता ि। वे ककसी भी काय थको वैज्ञैञातनक पररिुद्धता और तनपुणता से कर सकते िैं। िो काम साधारणतः छि घण्टों में पूरा ककया िाता ि, उसे ेएकाग्रता

का सफल अभ्यासी आधे घण्टे में पूरा कर लेता िै। यिी बात ककसी पुस्तक के अध्ययन पर भी लागू िोती िै। एकाग्रता से उमडती िुई भावनाएँ शुद्धि तथा िान्त िोती िैं, ववचार तरंगों को िजतत शमलती िै तथा ववचार स्पटट

बनते िैं। एकाग्रता से भौततक ववकास में भी सिायता शमलती िै। साधक चािे व्यापारी िो या कमचथारी, वि अपना काय थपिले ेकी अपेक्षा अचधक करने लगता िै। िो–िो बातें पिले ेअस्पटट, अतनजश्चत, कहठन, िहटल, सम्भ्रम

उत्पन्न करने वाली तथा भ्राजन्तपूण थप्रतीत िोती थीं, वे स्पटट तनजश्चत, सरल और बुद्चधगम्य बन िाती िैं। आप एकाग्रता से कुछ भी प्राप्त कर सकते िैं। िो साधक तनयशमत रूप से एकाग्रता का अभ्यास करता िै, उसके शलए कुछ भी असम्भव निीं। भूख में और तीव्र रोगों से ग्रशसत िोनेकी दिा में एकाग्रता का अभ्यास करना बिुत कहठन िै। िो एकाग्रता का अभ्यास करता िै, उसका स्वास्थ्य बिुत अचछा रिता िै तथा उसकी मानशसक दृजटट बिुत स्पटट रिती िै।

ककसी िान्त कमरे में िाय।े पद्मासन लगा कर बैठें। आँखें बन्द कर लें। ककसी सेब का चचन्तन करने से तया िोता िै, इस पर ववचार करें। आप इसके रंग, रूप, आकार और इसके ववशभन्न भागों (तछलकों, गूदा, बीि आहद) के बारे में सोच सकते िैं। आप उन स्थानों के बारे में सोच सकते िैं ििाँ से सेबों का आयात ककया िाता िै िैसे ेआस्ट्रेशलया या कश्मीर। आप सेब के खट्टे-मीठे स्वाद और पाचन तन्त्र तथा रतत पर पडनेवाले इसके प्रभाव के बारे में सोच सकते िैं। सिाचय थके शसद्धान्त के अनुरूप अन्य सम्बजन्धत फलों के ववचार भी मन में आ सकते िैं। इसी प्रकार कुछ अन्य बाह्य ववचार भी मन में प्रवेि कर सकते िैं। इसके बाद मन भटकने भी लग सकता िै। वि चार बिे ेस्टेिन पर ककसी शमत्र से शमलनेकी बात सोच सकता िै। वि तौशलया या चाय-बबस्कुट खरीदनेकी बात भी सोच सकता िै। वि वपछले ेहदन की ककसी अवप्रय घटना को भी सोचने लग सकता िै। ककसी तनजश्चत ववचार की धारा आपके मन में िोनी चाहिए। इस ववचार लगातार सोचे ववचारणीय बात से असम्बद्ध ककसी अन्य ववचार को मन में प्रवेि न करने ेदें। इस हदिा में सफलता प्राप्त करने के शलए आपको कहठन परर श्रम करना पडेगा। इस बात का भरसक प्रयत्न करेगा कक वि पुराने तघसे-वपटे रास्तों पर भागे। यि श्रमसाध्य प्रयत्न िोगा। एकाग्रता में थोडी भी सफलता शमल िोनेपर आपको अ लगने लगेगा। जिस प्रकार भौततक स्तर पर गुरुत्वाकषणथ, संलाग (cohesion) आहद के तनयम कक्रयािील िोते िैं, उसी प्रकार मानशसक धरातल (या वैचाररक संसार) पर ज के कुछ तनजश्चत तनयम—यथा सिाचय,थ सापेक्षता, संसजतत (contiguity) के तनयम कक्रयािील िोते ेिैं। एकाग्रता के अभ्यासी साधकों को ये तनयम भली प्रकार समझने ेचाहिए। िब मन ककसी पदाथ थके बारे में सोचता िै, तब यि उसके गुणों और भागों के बारे में भी सोच सकता िै। िब यि कारण के बारे में सोचता िै, तब यि सम्बजन्धत के बारे में भी सोच सकता िै।

यहद आप एकाग्रतापूवकथ भगवद्गीता, रामायण या भागवत के नय ािरवें स्कन्ध को पढ़ें, तो िर बार आपको अपनेस्वाध्याय के फलस्वरूप नये-नये ववचार सूझगें। एकाग्रत से आपकी दृजटट गिराई तक पिुँचती िै। मानशसक चेतना के क्षेत्र में मानशसक पटल पर अनेकानेक सूक्ष्म और गूढ़ ववचार कौंधते िैं। उनके गिन दाितथनक पक्ष भी बोधगम्य िोनेलगते िैं। िब आप ककसी पदाथ थपर मन को एकाग्र करने का प्रयत्न करें, तो मन पर िोर न िालें। मन को इधर-उधर न भटकने ेदें।

एकाग्रता का अभ्यास करते ेसमय यहद भावनाएं ंआपको ववक्षुब्ध करें, तो चचन्ता न करें। भावनाओंका वेग स्वतिः िान्त िो िायेगा। यहद आप उन भावनाओंको अपनेने दूरू करना चािेंगे, तो आपको अपनी इचछा-जितत पर िोर िालना िोगा। तटस्थ रिें। इस पररजस्थततयों में वेदान्ती साधक कितेिैं- "मुझे तुम्िारी चचन्ता निीं। दूरू िो िाओ। म ैंमानशसक वृवृत्तयों का साक्षी िूँिूँू। भतत साधक केवल प्राथनथा करतेिैं और भगवान उनकी सिायता करते िैं।

एकाग्रता का अभ्यास करते ेसमय मन को स्थूल सूक्ष्म, छोटी-बडी— सभी प्रकार की वस्तुओंपर केजन्ित िोनेके शलए प्रशशक्षक्षत करें। अन्ततिः एकाग्रता का अचछा अभ्यास िोनेलगेगा। तब िैसै िी आप एकाग्रता का अभ्यास करने के शलए बैठेंगे, तदनुकूल मनिःजस्थतत सरलतापूवकथ तत्काल बन िायेगी। िब भी आप पुस्तक पढ़ें, उसे ेएकतापूवकथ पढ़ें। िलदी–िलदी पृटृठ को उलटने से कोई लाभ निीं ंिोता। गीता का एक पृटृठ पढ़ें, कफर उसे े बन्द कर दें। िो कुछ पढ़ा िै, उस पर मन को एकाग्र करें। मिाभारत, भागवत तथा उपतनषदों में ििाँ–ििाँ ँआपने इस पृटृठ के मूल भावों से शमलते-िुलते तथा उनके ववरोधी भावों को पढ़ा िो, उन पर ववचार करें।

नये अभ्यासी के शलए प्रारम्भ में एकाग्रता का अभ्यास तलाजन्तकर तथा नीरस िोता िै। उसको अपने मन-मजस्तटक में नयी-नयी लीकें तनशमतथ करनी िोती िैं। अभ्यास का कुछ समय व्यतीत िोनेके बाद उसको अपना मन एकाग्र करते ेसमय बिुत अचछा लगने लगता िै। उसे ेएक नये प्रकार के आनन्द का अनुभव िोने लगता िै। यहद उसको एक हदन भी यि अनुभव न शमले,े तो उसे ेव्याकुलता िोने लगती िै। सांसाररक ववपवत्तयों तथा तकलीफ़ों से मुजतत पाने का एकमात्र उपाय एकाग्रता िै। एकाग्रता का अभ्यास करना आपका एकमात्र कतव्यथ िै । आपने एकाग्रता का अभ्यास करके आत्म-साक्षात्कार करनेके शलए मानव-िन्म शलया िै। एकाग्रता की तुलना में दानिीलता, रािसूय यज्ञ आहद कुछ भी निीं। वे इसके सामनेमात्र खखलौने िैं।

वैरानय, प्रत्यािार तथा एकाग्रता का अभ्यास करने से तछतरी िुई चचत्तवृवृत्तयाँ धीरे-धीरे शसमट कर एकत्र िोनेलगती िैं। जस्थरतापूवकथ अभ्यास करने से मन एक िी ववचार-बबन्दु ुपर केजन्ित िोनेलगता िै ककतना प्रसन्न और सितत िोता िै वि योगी, जिसका मन इस प्रकार का िोता िै ! वि पलक मारते िी ढेरों काम पूरे कर िलिता िै।

िो किभी-कभी एकाग्रता का अभ्यास करते िैं, उनका मन भी कभी-कभी िी जस्थर िो पाता िै। कभी-कभी मन भटकने लगता िै और वि ककसी भी प्रकार के उपयोग में आने के शलए बबलकुल अनुपयुतत िो िाता िै। आपका मन ऐसा िोना चाहिए कक वि यथािजतत सवोत्तम ढंग से आपकी सभी आज्ञाओं का िर समय पालन कर सके। राियोग का तनयशमत तथा व्यवजस्थत अभ्यास करनेसे मन आज्ञाकारी तथा तनिावान् ्बन िाता िै।

योग भूशमकाएँपाँचँ प्रकार की िोती िैं—क्षक्षप्त, मूढ़ (ववस्मरणिीलता), ववक्षक्षप्त, एकाग्र तथा तनरूढ़ (भली प्रकार तनयजन्त्रत)। प्रततहदन एकाग्रता का क्रशमक, व्यवजस्थत तथा तनयशमत अभ्यास करने से भटकतेिुए

मन की वृवृत्तयाँ शसमट कर एकबत्रत ाे ाेती ाैं। मन एकाग्र ाेनेलगता ाै। अन्ततिः इसेउचचत तनयन्त्रण में तथा भली प्रकार से वि में रखा ाा सकता ाै।

यहद साधक का लक्ष्य उचचत या उपयुतत नीिं ाै, तो उसका ववकास धीमा ाेगा तथा उसमें बाधाएँ ाँ आयगेी। ाे अपनेगत ान्मों के आध्याजत्मक संस्कार ले कर आता ाै, उसको एकाग्रता के अभ्यास में सफलता आसानी से शमलती ाै। जिस साधक की पृटृठभूशम इन संस्कारों से ववीन ाेती ाै, उसकी सफलता के माग थमें बाधाएँ ाँआती ाैं। जिसका स्वभाव वास्तव में अिुद्ध ाेता ाै तथा जिसकी बुद्चध कमिोर ाेती ाै, उसका ववकास तनबाधथ नीिंीिता, उसका प्राततभज्ञान भी मन्द रिता ाै; परन्तु जिसकी बुद्चध प्रखर ाेती ाै, उसका क्रम ववकास तीिं से ाेता ाै तथा उसका प्राततभज्ञान क्षक्षप्र ाे ाेता ाै ाे साधक अज्ञान द्वारा ववजित ाै, उसका प्राततभज्ञान मन्द ाेता ाै। जिसनेअज्ञान ाेत शलया ाै, उसका प्राततभज्ञान अिु ाे ाेता ाै।

"ाै**लध र वदनुसन्ध ननैरन्यि थध्य नम्** ्— ककसी ववचार के तैलधारावत् ्प्रवा की तनरन्तरता ध्यान ाै" (मन्त्र : १२) ।

ध्यान दो प्रकार का ाेता ाै— मूत थ(स्थूल) और अमूत।थ यहद आप स्थूलू पदाथ थककसी चचत्र पर मन को केजन्ति करें, तो यि मूत थध्यान ाै। यहद आप ककसी अमूत थववचार या ककसी गुण (दया, सहिटणुता आहद) पर मन को केजन्ति करें, तो यि अमूत थध्यान ाै प्रारम्भ में अभ्यासी को मूत थध्यान का अभ्यास करना चाहिए। कुछ लोगों के शलए मूत थध्यान की अपेक्ेषा अमूत थध्यान अचधक सरल ाेता ाै।

प्रत्यािार और धारणा (एकाग्रता) का भली प्रकार अभ्यास ाे ानेके बाद साध को ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। यहद इजन्याँ अभी भी उपिव मचाती ाै, मन ककसी एक बबन्दु ुपर नीिं हटक पाता ाै, तो सौ सालों में भी ध्यान का अभ्यास नीिं ांाे पायेगा प्रत्येक अवस्था से गिुरते ाुए क्रम से ाी आगे बढ़ना चाहिए। ाब मन इधर-उधर भाग लगे, तब उसे ेपूव-थतनजश्चत ववचार-बबन्दु ुपर वापस ले आना चाहिए। साधक को अपनी आवश्यकताएँकम करके उचछृंखल तथा तनरथकथ कामनाओं का त्याग कर देना चाहिए केवल कामना-रहित व्यजतत ाी ाान्त बैठै कर ध्यान का अभ्यास कर सकता ाै। साजत्त्व ालका भिोन तथा ब्रह्मचय थ— ये ध्यानाभ्यास की पूवापेथक्षाएँ ाैं ।

चेतना दो प्रकार की ाेती ाै— संकेजन्ति चेतना तथा औपाजन्तक चेतना । ाब आप बत्रकुटी (भूरूमध्य-बबन्दु)ु पर मन को केजन्ति करते ाैं, तब आपकी संकेजन्ति चेतेना बत्रकुट पर ाेती ाै। ाब आप ध्यान कर रिे ाेते ाैंऔर कोई मतखी आपके बाय ेंाथ पर बै ाती ाै और आप उसे ेदाहिने ाथ से भगा देते ाैं, तब मतखी के प्रतत आपकी चेतन औपाजन्तक चेतना किलाती ाै।

ाी बिी एक क्षण के शलए भी आग में ाल हदया ााता ाै, वि तनजश्चत ाी उवरथ भूशम में भी अंकुररत नीिं ां ाी सकता। इसी प्रकार ऐसे मन िाी थोडी देर के शलए घ्यान का अभ्यास करता ाै, परन्तु ऐजन्यि पदाथों की तरफ भी दौडता ाै, योगाभ्यास सफलता प्राप्त नीिंाी सकती।

"सम धधद्धथववववधः सम्प्रज्ञ ि◌ोऽसम्प्रज्ञ ि◌श्चेति—समाचध दो प्रकार की ि◌ोती ि◌ै— सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात" (मन्त्र : १३) ।

समाचध परम चेतना की एक अवस्था ि◌ै, जिसमें योगी को परा-ऐजन्यि अनुभव ि◌ोते ि◌ैं। समाचध दो प्रकार की ि◌ोती ि◌ै-सम्प्रज्ञात (सबीि या सववकलप) तथा असम्प्रज्ञात (तनबीि या तनववकथलप) । सववकलप समाचध में ज्ञाता, ज्ञान तथा ज्ञेय (की बत्रपुटी) की सत्ता रिती ि◌ै। मन को हटकने के शलए एक आधार रिता ि◌ै। संस्कार दनध निींिोते ि◌े। तनववकथलप समाचध में न बत्रपुटी ि◌ोती ि◌ै और न आलम्बन ि◌ोता ि◌ै। समस्त संस्कार पररदनध ि◌ो ि◌ाते ि◌ें। कैवल तनववकथलप समाचध िी ि◌न्म और मृतूयु के चक्र से मुतत करके परम ज्ञान और परमानन्द प्रदान कर सकती ि◌ै। तनववकथलप समाचध भी कई प्रकार की ि◌ोती ि◌ै— सववतकथ और तनववतथकथ, सववचार तथा तनववचथार, सानन्द और अजस्मता ।

बि आप असम्प्रज्ञात-समाचध (तनववकथलप जस्थतत) में प्रवि◌े करके रियोग में शसद्चध प्राप्त कर लेतिं, तब समस्त संस्कार तथा वासनाएँ—ँजिनके कारण बार-बार ि◌न्म लेना पडता ि◌ै— पूणतथिः भस्मीभूत ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं। मन रूपी भँवर में उत्पन्न ि◌ोनेवाली समस्त वृवृत्तयों की तरंगें भी तनयजन्त्रत ि◌ो ि◌ाती ि◌ैं। पंचतलिे-अववद्या, अजस्मता (अिंकार), राग, द्वेषे तथा अशभतनवि◌े (ि◌ीवन के प्रतत आसजतत) नटट ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं। कम-थबन्धन भी ववनटट ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं। मन और इजन्यिों को तनयजन्त्रत करें, कामना-रहित ि◌ो ि◌ायें, सहिटणु बनें, चचन्तन-मनन करें। आत्मा में आत्मा का दिनथ करें। समाचध परम कलयाण (तनश्रेयस) तथा अभ्युदय (उत्कष)थ प्रदान करती ि◌ै। यि मोक्ष (ि◌न्म-मरण के चक्र से मुजतत) भी प्रदान करती ि◌ै। अजस्मता आहद तलिें का मूल अववद्या ि◌ी ि◌ै। आत्मज्ञान प्राप्त ि◌ोनेपर अववद्या नटट ि◌ाती ि◌ै। मूल कारण (अववद्या) के नटट ि◌ो ि◌ाने से अिंकार आहद भी नटट ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं।

असम्प्रज्ञात-समाचध की अवस्था में मन की समस्त वृवृत्तयाँ तनरुद्ध ि◌ो ि◌ाती ि◌ैं। सभी अवशिटट संस्कार भी ववदनध ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं। यि रियोग की सवोचच जस्थतत ि◌ै। इसे ि◌तनबीि तथा तनववकथलप समाचध किते ि◌ैं।

रियोग में धममेथघ का अथ थिोता ि◌ै पुण्य का बादल । जिस प्रकार बादल वषा थकरते ि◌ैं, उसी प्रकार धममेथघ-समाचध भी योचगयों पर सवज्ञथता के गुण तथा शसद्चधयों की वषा थकरती ि◌ै। ि◌ीवन की अवस्था तथा िीविन के अनुभवों का बीि कम थिी ि◌ै। तनबीि-समाचध कम थके बीिों को पररदनध कर देती ि◌ै।

ज्ञ नी सन् की दृच्ष्ट

आत्मसाक्षात्कार प्राप्त ज्ञानी सब प्राखणयों को ब्रह्म में तथा ब्रह्म को सभी प्राण में देखता ि◌ै। उसकी दृजटट में ब्रह्म के अततररतत अन्य कोई सत्ता निींि। वि संसार तनभीक ि◌ो कर ववचरण करता ि◌ै।

तनि स्वरूप में जस्थत आत्मसाक्षात्कार प्राप्त व्यजतत का यिी अनुभव िोता िै एक आत्मज्ञानी की यिी दृजटट िोती िै। उसके िीवन में परस्पर दूरूी उत्पन्न करने वाली अभेद्य सीमा रेखाएं ंसमाप्त िो िाती िैं।

वि न पक्षपात करता िै और न ककसी वस्तु या व्यजतत से घृणाृ । वि वणो तथा आश्रमों की सीमा का अततक्रमण कर िाता िै। वि ककसी भी व्यजतत से भोिन प्राप्त कर लेता िै और किीं भी सो िाता िै। समाि में मनुटयों द्वारा बनाये गये तनयमों से वि बंधा िुआ निीं िोता। िन-मत का भी उस पर कोई प्रभाव निींपडता। इसका यि अथ थनिींकक वि ककसी आचार संहिता का पालन निींकरता। वि िो कुछ भी करता िै, पूणतथिः शास्त्रिानुकूल िोता िै। यहद सोते–सोतेबोल पडनेवाले ककसी व्यजतत से पूछें "तया तुम कल रात कुछ बोल रिे थे े?" वि किेगा- "निीं, म ैंतो निीं बोला इस बारे में मुझे कुछ निींमालूम िै।" सांसाररक काय-थकलापों में रत ज्ञानी का अनुभव इसी प्रकार का िोता िै। उसके शलए सांसाररक कम थबचचे के की िोते िैं, उसकी ब्रह्म-चेतना उस चोर नारी की तरि (द्ववववध प्रकार की) िोती िै। िो घर का काम-काि करती रिती िै, परन्तु जिसका मन अपनेप्रेमी के पास िी रिता िै अथवा उस कौवे ेकी तरि िोती िै, िो अपनी एक िी पुतली को दोनों नेत्र गोलकों में घुमा कस इधर-उधर देखता िै। वि समस्त संसार को अपनेअन्दर देखता िै। उसके शलए कोई वस्तु उसके बािर निीं ि उसके अन्दर अज्ञान (लेिाववद्या) के िेष रि िानेके कारण वि ववचरण करता िै, खाता-पीता िै और सोता िै। यहद ककसी पात्र में िींग या (कटा िुआ) प्याि रख हदया िायेऔर कफर उसे ेतनकाल कर पात्र को साफ ककया िाये, तो उसमें रखी िुई वस्तु की गन्ध बनी रिती िै। इसी प्रकार ज्ञानी के भी अन्तिःकरण में अज्ञा का कुछ-न-कुछ अंि अवश्य बचा रिता िै। इसी कारण वि सांसाररक कक्रया-कल करता रिता िै।

१७.वेद ान्तसार उपतनषद् के अनुसार ध्यान में बाधाएँ

"लयववक्ेपकष यरस स्व द श्चत्व रोऽन्रि य आत्मबोधस्य-लय, ववक्षेप, कषाय और रसास्वाद ——ये आत्म-साक्षात्कार के माग थकी चार प्रमुख बाधाएँ ँिैं" (मन्त्र : ७) ।

तनिा िी लय िै। िब तनिा के पुराने संस्कारों के कारण ववषय-पदाथों से उपरत िोते िी मन सुषुजप्त में प्रवेि करता िै। साधक को अपनेमन को गिरी तनिा की जस्थतत में प्रवेि करने से रोक कर उसे ेआत्मा पर केजन्ित करने का प्रयत्न करना चाहिए। उसे ेसदैव सावधान रिना चाहिए। आपके भरसक प्रयत्न करने पर यहद नींद का प्रभाव समाप्त निीं िोता िै, तब आपको नींदं लाने वाले कारणों का पता लगा कर उन्िें दूरू करना िोगा। इसके बाद आपको ध्यान का अभ्यास दोबारा करना िोगा। अपच, गररटठ भोिन, अतत-भ्रमण, रात्रि काल में अपयाप्थत ियन-इन कारणों से ध्यान करते ेसमय नींदं आती - िै। यहद आप रात में ठीक से न सो पाये िों, तो कभी-कभी अगले ेहदन दोपिर के समय थोडा आराम कर सकते िैं; परन्तु हदन के समय तनयशमत रूप से सोनेके आदी न बनें। िब तक बुित अचधक भूख न लगे, तब तक भोिन न करें। इस प्रकार अपच को दूरू ककया िा सकता िै। आवश्यकता से अचधक न सोय।ें शमतािारी बनें। िब पेटे का तीन-चौथाई भाग भर िाये तथा थोडा और खाने की इचछा बनी रिे, तभी खाना बन्द कर देना चाहिए। पेट को इसके शलए अभ्यस्त बना लें। अतत-भ्रमण न करें। प्राणायाम के अभ्यास से भी लय पर तनयन्त्रण प्राप्त ककया िा सकता िै।

बि मन को तनिा से उपरत कर शलया िाता िै, तब भी वि ध्यान की जस्थतत में प्रविे निीं करता। वि ग्रित अवस्था के संस्कारों के वि में िो कर बार-बार ऐजन्यि सुखों के बारे में सोचता िै तथा इजचछत पदार्थों को प्राप्त करने के शलए प्रयत्निील रिता िै। यिी ववक्षेप िै। वववेक और ववचार द्वारा आपको बार-बार मन को उसके द्वारा इजचछत पदार्थों से िटा लेना चाहिए। आपको बाध-दृजटट, शमथ्या-दृजटट, दोष-दृजटट का अभ्यास करना चाहिए। यि संसार अवास्तववक िै—यि शमथ्या दृजटट िै। इस संसार का - अजस्तत्व कभी भी निींरिता—यि बाध दृजटट िै। मानवीय तलिों के मूल कारण ऐजन्यि सुख िैं—यि दोष -दृजटट िै। उपयुतथत उपाय से ववक्षेप को दूरू करें और बार-बार ध्यान का अभ्यास करें। जिस प्रकार बिा के द्वारा पीछा ककये िाने पर पक्षी ककसी घर में प्रविे करता िै और विाँउपयुतत आश्रय स्थल न पा कर िीघ्र िी विाँसे बिार तनकल आता िै, उसी प्रकार िब मन सूक्ष्माततसूक्ष्म आत्मा को उपयुतत आश्रय स्थल के रूप में स्वीकार निींकर पाता, तब वि ऐजन्यि पदार्थों में भटकने के शलए बिार तनकल आता िै। मन की यि बहिमुखथी प्रववृत्त ववक्षेप िै।

लय और ववक्षेप को दूरू करके िब मन अन्तमुखथी िो िाता िै, तब भी यि ध्यान की जस्थतत में प्रविे निीं ं करना चिाता। तछपी िुई बलवती वासनाओंराग के प्रभाव के वि में िो कर यि पदार्थों में आसतत िो िाता िै। तब यि दुि:ख िाता िै। इस समय मन में ककसी एक ववचार-बबन्दु ुपर एकाग्र िोनेकी क्षमता रिती िै। यि समाचध की जस्थतत निीं ंिै। यिी कषाय िै। यि मनोराज्य िै। इस जस्थतत में म ककले ेबनाता रिता िै; पत्नी, पुत्र, धन के बारे में सोचता रिता िै। यि बाह्य राग िै। मन िवाई भूत के बारे में चचन्तन करता िै तथा भववटय के शलए योिनाएँ ँ बनाता िै। यि आन्तर-राग िै। ववक्षेप को दूरू करने के शलए आपनेिो उपाय ककये थे, उन्िींउपायों से आप कषाय को भी दूरू कर सकते िैं।

वाह्य ववषायाकार-वृवृत्त ववक्षेप िै। िो वृतत अन्दर से राग के संस्कारों के प्रभाव से उत्पन्न िोती िै, उसे े कषाय किते िैं। साधक कषाय को समाचध समझनेकी भूल कर बैठतेिैं। आपको सावधानीपूवकथ इन दोनों का भेद समझ लेना चाहिए।

ववक्षेप के दूरू िोतेिी सववकलप समाचध का आनन्द प्रकट िोने लगता िै। वि - रसास्वाद िै। तनववकथलप समाचध का परमानन्द प्राप्त करने में यि रसास्वाद एक बाधा िी िै । इस रसास्वाद का आनन्द उसी प्रकार का िै, िैसा कक कुली को अपनेशिर का बोझ उतारनेके बाद अथवा ककसी गुप्त खिानेपर पिरा देनेवाले साँप को मार िालनेपर शमलता िै; परन्तु वास्तववक आनन्द तो तब िी प्राप्त िोता िै, िब वि खिाने को प्राप् त कर लेता िै। इसी प्रकार िब साधक तनववकथलप समाचध के परमानन्द का अनुभव करें लगता िै, तब वि अपनी साधना के चरम बबन्दु ुपर पिुँच पाता िै। साँप को मारना ववक्षेप को दूरू करने के समान िै।

बि ध्यान का अभ्यास ककया िाता िै, तब कई प्रकार की बाधाएँ ँसामनेआती िैं— िैसे ेअसम्यक् ववचार, अधीरता, आलस्य, भोग-वृवृत्त, वैषतयक तथा अपववत्र ववचार । सम्यक् ववचार तथा वववेक के द्वारा इन बाधाओं को दूरू करें।

राग और तम मन में घुस कर अचधकार िमानेका भरसक प्रयत्न करते िैं। उर्न्िें विवेक, ववचार और वैरानय की सियता सिैटा दें। धैय थके अभ्यास द्वारा अधीरता को दूरू करें। बार-बार िम, दम तथा उपरतत का अभ्यास करें। आत्मा-सम्बन्धी ववचार अपववत्र ववचारों को नटट कर देंगे। आसन, प्राणायाम तथा सुपाचय साजत्त्वक आिार आलस्य को समाप्त करेगा।

१८. ध्यानयोग का सार-संक्षेप

धारणा

धारणा तया िै?

एकाग्रता िी धारणा िै। यि ककसी बाह्य पदाथ थया आन्तररक बबन्दु ुपर मन को केजन्ित करना िै।

एकाग्रता पूण थरूप से एक मानशसक प्रकक्रया िै। एकाग्रता का अभ्यास करने के शलए मन को अन्तमुखथी

िोना चाहिए।

यहद आप ककसी बबन्दु ुपर अपने मन को १२ सेकण्ि तक केजन्ित कर सकें, तो यि धारणा िै। इतनी अवचध की १२ धारणाएँ ँ१ ध्यान के बराबर िैं। इस प्रकार के १२ घ्यानों को समाचध कितेिैं।

धारणा के सियोगी साधन

अवधान (attention) की क्षमता का ववकास करें। आपकी एकाग्रता ववकशसत िोगी।

एकाग्रता के शलए मन को िान्त रखें।

सदैव प्रफुजललत रिें। तभी आप एकाग्रता का अभ्यास कर सकते िैं।

एकाग्रता का अभ्यास तनयशमत रूप से करें। एक िी स्थान तथा तनयत समय (४ बिे प्राति:) पर अभ्यास

करें।

ब्रह्मचय,थ प्राणायाम, आवश्यकताओंतथा काय-थकलापों का न्यूनीकरण, ववरजतत, मौन, इजन्ियि-तनग्रि, पि, क्रोध पर तनयन्त्रण, समाचार-पत्र, उपन्यास आहद न पढ़ना, शसनेमा न देखना ये धारणा के सियोगी साधन िैं।

पि तथा कीतनथ सेएकाग्रता में वृद्चध िोती िै।

एकाग्रता का अभ्यास करते ेसमय ककसी एक ि◌ी ववचार - बबन्दु ुपर मन को केजन्ति करें।

धैयपूथवकथ तथा दीघ थकाल तक एकाग्रता का अभ्यास करने की आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै।

एक हदन के शलए भी अभ्यास करना न छोड।ें एक बार अभ्यास छूट ि◌ानेपर पुरानी गतत को पकड पाना कहठन ि◌ो ि◌ाता ि◌ै।

एकाग्रता का अभ्यास कैसेकरें

उमडती ि◌ुई भावनाओं तथा ववचारों को ि◌ान्त करें। केवल तभी आप एक अभ्यास कर सकेंगे।

प्रारम्भ में ककसी आकार- फूल, भगवान् ्बुद्ध की आकृतत, स्वप्न का दृश्य, हृदय प्रदेि का देदीप्यमान प्रकाि, ककसी सन्त मिात्मा के चचत्र या इटटदेवता पर मन को एकाग्र करें।

भतत साधक हृदय पर, रियोगी भ्रूमध्य-जस्थत बत्रकुटीपर तथा वेदेान्ती साधक बत्रकुटी या शिर के ि◌ीष थ भाग पर मन को एकाग्र करते ि◌ैं।

आप नाशसकाग्र-बबन्दु ुया नाशभ या मेरुदण्ि की अजन्तम किेरुका के नीचे मूल पर भी मन को एकाग्र कर सकते ि◌ैं।

१. इटटदेव पर-

ध्यान के ककसी सुववधिानक आसन में बैठ ि◌ाय।ें अपनेसमक्ष इटटदेव का चचत्र रख लें। टकटकी लगा कर चचत्र को देखें। कुछ सेकण्ि के बाद आँखें बन्द कर और अपनेहृदय के मध्य भाग में या भ्रूमध्य में चचत्र का मानस-दिनथ करें।

बि मानस-दिनथ करते ेसमय चचत्र लुप्त ि◌ोनेलगे, तब दोबारा आँखें खोल जस्थर दृजटट से चचत्र को कुछ सेकण्ि तक देखें। आँखें बन्द करके कफर चचत्र मानस-दिनथ करें।

२. ईसाई साधकों के शलए-

प्रभुयीिु के भतत उनके चचत्र या कूरूस पर उपयुतथत प्रकार से मन को एकाग्र कर सकते ि◌ैं।

३. स्थूल आकार -

दीवाल में बने कालेबबन्दु, ु मोमबत्ती की लौ, चमकदार तारे, चन्मिा, ॐ के या ककसी सुखकर पदाथ थपर एकाग्रता का अभ्यास करें।

बि आँखों पर िोर पडनेलगे, तो उन्िें बन्द करके सम्बजन्धत पदाथों का मानस-दिनथ करें । मन इधर-उधर भागे, तो उसे ेएकाग्रता के पदाथ थपर वापस ले आयें।

भावुक प्रकृतत के अभ्याशसयों के शलए चन्मिा पर मन एकाग्र करना लाभदायक िोगा। मोमबत्ती की लौ पर एकाग्रता का अभ्यास करने सेऋवषयों और देवताओं के दिनथ िोते िैं।

४. सूक्ष्म ववचधयाँ-

प्रेम, करुणा, दया अथवा ककसी भी अमूत थववचार (यथा-ईश्वर की अनन्तता, सविथजततमत्ता, सवव्थयावपता) पर मन को एकाग्र करें।

ककसी पुस्तक के दो या तीन पृट्ठ पढ़ें पुस्तक बन्द कर दें। िो कुछ आपनेपढ़ा िै, उस पर अपना अवधान संकेजन्ति करें। ककसी भी ववचार को मन में न आनेदें। अब अपनेमन को आदिे दें कक वि समान ववचारों को एक साथ रखते िुए उनका वगीकरण करे। ववचारों के छोटे-छोटे समूि बना लें, कफर उनकी परस्पर तुलना करें। इस प्रकार आप सम्बजन्धत ववषय का अशमत ज्ञान प्राप्त कर लेंगे।े आपकी स्मृतत तीव्र िो िायेगी।

ववस्तृत नीले ेआकाि के नीचे लेट कर उस पर एकाग्रता का अभ्यास करें। आपका मन आकाि की भाँतत ववस्तृत िोनेलगेगा। आपको अपनेउन्नयन का अनुभव िोगा। नीला आकाि देख कर आपको आत्मा की असीमता की याद आयेगी।

५. ध्वतनयों पर-

ध्यान के ककसी सुववधिानक आसन में बैठें। नेत्रों को बन्द करें। तिनथी उँगली या रुई से कण-थतछिों को बन्द कर लें। ववशभन्न प्रकार के अनिात नादों (यथा-बाँसुरी या वायशलन का संगीत, नतकारों, तूफान, पजण्टयों की आविों मधुमजतखयों की शभनशभनाट, िंख-ध्वतन) को सुनने का प्रयत्न करें। एक समय में एक िी प्रकार की ध्वतन को सुनें । अन्यान्य पदाथों में लगी िुई मन की वृवृत्तयों का प्रत्यािरण करके उन्िें उस ध्वतन में ववलीन कर दें, जिसे ेसुनने का आप प्रयत्न रि रिे िैं। इससे मन जस्थर िोगा। मन को सुरीली ध्वतनयाँ बिुत अचछी लगती िैं। अतः इस ववचध सेमन को तनयजन्त्रत करना सरल िोगा।

घडी की हटक-हटक की ध्वतन पर मन को एकाग्र करें। एकान्त स्थान में ककसी नदी के तट पर बैठें। प्रवाहित िोते िुए िल की ध्वतन पर मन को एकाग्र करें। आपको ॐ का गिनथ सुनायी पडेगा। यि ध्वतन अत्यन्त भावोत्तेिक तथा प्रेरणाप्रद िोती िै।

६. सूफी ववचध-

अपनेसामनेएक दपणथ रखें। अपनेप्रततबबम्ब के भूमध्यबबन्दु ुपर मन को एकाग्र करें ।

७. बत्रकुटी पर

बत्रकुटीपरएकता का अभ्यास करने से मन को सरलता से तनयजन्त्रत ककया िा सकता ि।ै

बत्रकुटी पर गिन एकाग्रता िो िानेके पररणामस्वरूप आनन्द तथा अध् याजत्मक उन् माद का अनुभव िोता ि।ै तब अपने िरीर तथा प्रततवेि का भान निींरिता। समस् त प्राण ऊध्वहथदिा — शिर की ओर िानेलगते िैं।

ककसी स्फहटक या िाशलग्राम पर टकटकी लगा कर देखने ेसे एकाग्रता गिन िोनेलगती ि।ै नासा-तछिों में अपनी श्वास पर भी आप एकाग्रता का अभ्यास कर सकते िैं। स्वास लेते समय '**सो**' की तथा श्वास छोडते े समय 'ि**'** की सूक्ष्म ध्वतन तनकलती ि।ै

स म न्य संकेि

बि मन थका िुआ न िो, तब एकाग्रता का अभ्यास न करें।

एकाग्रता का अभ्यास करते ेसमय मन के साथ लडाई न करें।

बि असंगत ववचार मन में उठे, तब उन पर ध्यान न दें। वे अपने-आप चले िायगें। उन्िें िबदस्ती न भगाय,ें अन्यथा वे प्रततरोध करके मन में हटकनेका प्रयास करेंगे। असंगत ववचार दोगुनी िजतत से मन में दोबारा प्रवेि करेंगे। इससे आपकी इचछा–जतत पर बुिुत िोर पडेगा। हदव्य ववचारों का चचन्तन करें। तब अिुभ ववचार धीरे-धीरे समाप्त िो िायगें।

एकाग्रता का अभ्यास जस्थरतापूवकथ तथा धीरे-धीरे करें। यहद मजस्तटक में ताप का अनुभव िोनेलगे, तो ब्राह्मी आँवला तेल का प्रयोग करें।

मतखन तथा शमसरी का प्रयोग करें। इससे िरीर में उण्ढक उत्पन्न िोती ि।ै

िीवन के ककसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करनेके शलए आपको एकाग्रता की क्षमता का ववकास करना िोगा। आध्याजत्मक िजतत का स्रोत एकाग्रता िी ि।ै एकाग्रता ज्ञान-द्वार को खोलने की कुंिी ि।ै

ध्य न

ध्यान तया िै?

ध्येय के ज्ञान का अनवरत प्रवाि ध्यान िै।

एकाग्रता (धारणा) के बाद ध्यान की जस्थतत आती िै। एकाग्रता ध्यान में ववलीन िो िाती िै।

ध्यान योग-तनसेनी का सातवाँ ँिण्ाि िै।

एकाग्रता (धारणा), ध्यान तथा समाचध आन्तररक साधनाएँ ँिैं।

बि आप धारणा, ध्यान तथा समाचध का अभ्यास एक िी समय में साथ-साथ करते िैं, तब वि संयम

किलाता िै।

ऐजन्यि पदाथों के चचन्तन से मन को मुतत करना िी ध्यान िै। ध्यानावस्था में मन मात्र ईश्वर का िी चचन्तन करता िै।

ध्य न के ल भ

यहद आप तनत्य आधे ेघण्टे तक ध्यान करते िैं, तो आध्याजत्मक िजतत की सियता से िाजन्तपूवकथ आप िीवन की समस्याओं का सामना कर सकते िैं।

ध्यान से पीडा, तलेि और दुि:खों का नाि िोता िै।

ध्यान सवाचथधक प्रभाविाली मानशसक और िामक टॉतनक िै।

ध्यान करते ेसमय साधक की हदव्य ऊिथका प्रवाि तनबाधथ िो िाता िै। इसका मन, नाडडयों, इजन्यियों

तथा िरीर पर अत्यन्त हितकर और िामक प्रभाव पडता िै।

ध्यान एक ऐसी गुह्य तनसेनी िै, जिससे िो कर योग का ववद्याथी पृथ्वी से स्वग थकी ओर िाता िै।

ध्यान िीवन के अनेकानेक रिस्यों को प्रकट करनेवाली कुंिी िै। ध्यान प्राततभज्ञान तथा परमानन्द के

क्षेत्रों का प्रवेि द्वार िै।

ध्यान की अवस्था में मन िान्त, अववक्षुब्ध और जस्थर िो िाता िै। उस समय मन में केवल एक िी ववचार रिता िै।

गिन ध्यान की जस्थतत एक हदन, एक सप्तिा अथवा एक मास में उपलब्ध निंींिती। इस जस्थतत में पिुँचने के शलए आपको दीघ थकाल तक कहठन पररश्रम करना िोगा। धैय थरखें। अध्यवसायी बनें। सावधान रिें। पररश्रमी बनें

आत्म-साक्षात्कार के शलए तीव्र ववरजतत की भावना तथा प्रबल आकांक्षा रखें । धीरे-धीरे आप गिन ध्यान तथा समाचध की अवस्था में प्रवेि करेंगे।

ध्यान करने सेसमस्त सन्देि धीरे-धीरे समाप्त िो िायगें।

एक रिस्यमय आन्तररक स्वर आपका माग-थतनदेिन करेगा।

योग-तनसेनी के अगले िंर्ण्केि शलए पग रखते िसमय आपको आगे िका माग थअपने-आप हदखायी पडने लगेगा।

ध्य न कैसे करें

प्राति: ४ और ६ बिेके बीच तनयशमत रूप से ध्यानाभ्यास करें। इस समय मन िान्त तथा स्फूत थरिता िै। वातावरण भी िान्त रिता िै। यि समय ध्यान के शलए अनुकूल िै।

आपका ध्यान कक्ष अलग िोना चाहिए। यहद ऐसा सम्भव न िो, तो परदा िाल कर ककसी कमरे का एक कोना ध्यानाभ्यास के शलए अलग कर ले। यहद ध्यानाभ्यास करते िसमय मन तनावग्रस्त िो िाये, तो कुछ हदनों के शलए ध्यान की प्रत्येक बैठैक समय कम कर दें और िलका ध्यान करें।

साधना काल में अपनी सिि बुद्चध का प्रयोग करें। अततयों पर न िायें । सदैव मध्यम माग थको अपनाय।ें

सगुण ध्यान

प्रारम्भ में ध्यान करने के शलए मन को स्थूल पदाथ थकी आवश्यकता िोती िै।

िुरू-िुरू में ककसी स्थूल आकार (िैसे िइटटदेव की मूतत,थ प्रभु यीिु, भगवान् िबुद्ध पर ध्यान करें। यि सगुण ध्यान िै।

भगवान् िपर ध्यान करते िसमय उनके गुणों - सविथजततमत्ता, पूणतथा, िुचचता, स्वतन्त्रता का चचन्तन करें।

भगवान् ्के आकार में उनके शिर सेपैर तक या पैर से शिर तक अपनी चेतना को घुमाय।ें

प्रभु यीिुपर ध्यान

ध्यान के ककसी सुववधिानक आसन में बैठ िाय।ें अपनेसामनेप्रभु यीिु का एक चचत्र रखें। आंखें खोल कर चचत्र पर मन को तब तक एकाग्र करें, िब तक आपकी आंखों पर आयास न पडने लगे। उनके लम्बे-ेलम्बे े केिों, सुन्दर दाढ़ी, गोल नेत्रों, वक्ष पर रखे क्रूस, िरीर के अन्य अवयवों तथा प्रभा मण्डल आहद पर अपनी चेतना को घुमाय ें।

उनके हदव्य गुणों-प्रेम, उदारता, दया, सहिटणुता का चचन्तन करें। उनके रोचक िीवन के ववशभन्न आयामों, उनके द्वारा हदखाये गये चमत्कारों तथा उनकी असाधारण िजततयों के बारे में भी सोचें। अब अपनी आँखें बन्द कर लें और चचत्र का मानस-दिनथ करने का प्रयास करें। इस प्रकक्रया को बार-बार दोिराय।ें

भगवान् ्िरर पर ध्यान

ध्यान के ककसी आसन में बैठैं। अपनेसामनेभगवान् ्िरर का चचत्र रख लें। चचत्र पर मन को एकाग्र करें; लेककन मन को तनाव ग्रस्त न िोनेदें। उनके चरणों, पीत-कौिेय पररधानों, िीरे से िडी िुई स्वखणमथ मालाओं, वक्षस्थल की कौस्तुभ मखण, मुख, कणफूथलों, मुकुट, ऊपरी दाहिनेिाथ के चक्र, ऊपरी बाय ेंिाथ के िंख, तनचले े दाहिनेिाथ की गदा और तनचलेबाय ेंिाथ के पद्म पर अपनी चेतना को घुमाय।ें अब आँखें बन्द करके उनके चचत्र का मानस-दिनथ करें। इस प्रकक्रया को बार-बार दोिराय।ें भगवान् ्बुद्ध के भतत इसी ववचध से उनके आकार का ध्यान उनके ववशिटट गुणों का चचन्तन करते िुए कर सकतिे।ैं

ॐ पर ध्यान

अपनेसामने ॐ का चचत्र रखें। खुले नेत्रों से इस चचत्र पर मन को एकाग्र करें। मन पर बुित िोर न िालें। ॐ का चचन्तन करते ेसमय िाश्वतत्व, असीमता, अमरता आहद के ववचारों के बारे में सोचें। यि भी सोचें कक मधुमजतखयों की गुनगुनािट, कोयल के मधुर गीत, संगीत के सातों स्वर—ये सब ॐ से तनिःसृत िुए िैं। ॐ वेदों का सार िै। कलपना करें कक ॐ धनुष िै, मन बाण िै तथा ब्रह्म (ईश्वर) लक्ष्य िै। सावधानी से लक्ष्य-बेध करें। जिस प्रकार अन्त में तीर और लक्ष्य एक िो िाते िैं, उसी प्रकार आप और ब्रह्म एक िो िायगें। ध्यान करते ेसमय आप ॐ का उचचारण भी कर सकते िैं। ॐ का अनुदात्त स्वराघात सभी पापों को भस्मीभूत कर देता िै तथा उदात्त स्वराघात सब प्रकार की शसद्चधयाँप्रदान करता िै। िो साधक ॐ का उचचारण तथा ध्यान करता िै, वि संसार के सभी सद्ग्रन्थों का ध्यान करता िै।

अमूत थध्यान

सूय थका ति, चन्मिा की प्रभा तथा तारकों की द्युतत का ध्यान करें।

समिु के वैभव और असीमता का ध्यान करें। कफर उसकी तुलना से ब्रह्म से करें । समिु की लिरों, फेन और हिमैलों की तुलना ववशभन्न सांसाररक नाम-रूपों से करें । सोचें कक आप समिु ि। ि‍ान्त ि‍ो ि‍ाय।ें समिु के समान अपना ववस्तार करें, ववस्तार करते ि‍ाय।ें

हिमालय का ध्यान करें। सोचें- गंगोत्तरी के हिममय क्षेत्रों से तनकल कर ऋवषकेि, िररद्वार, वाराणसी िोती िुई प्रवाहित िो रिी िै और अन्त में गंगा सागर के पास बंगाल की खाडी में शमल िोती िै। हिमालय, गंगा और समिु (बंगाल खाडी) — केवल ये तीन ववचार िी आपके मन में रिें। पिले ेगंगोत्तरी के हिममय क्षेत्र अपनी चेतना को ले ि‍ाय।ें कफर गंगा के प्रवाि पर से िोते िुए उसेसमिु तक से चेतना को इसी प्रकार घुमाय।ें

आकारिीन वायु की ओर टकटकी लगा कर देखे। वायु पर मन को एकाग्र कर वायु के सवव्थयापक स्वरूप का ध्यान करें। यि ध्यान आपको नाम रूप-रहित ब्रह्म–िो एकमात्र िीवन्त सत्य िै—के साक्षात्कार की ओर ले िायेगा।

अपनी श्वास के प्रवाि के प्रतत िागरूक बनें। आपको **'सोऽमि्'** की सूक्ष्म ध् वतन सुनायी पडेगी श्वास अन्दर लेते ेसमय **'सो'** की तथा छोडते ेसमय **'िं'** की ध्वतन । **'सोऽमि्'** का अथ िै— म िैंवी िूँ। आपकी श्वास आपको परमात्मा के साथ आपकी अशभन्नता का स्मरण करा रिी िै। प्रतत शमनट १५ की दर से आप िसि प्रततहदन २१,६०० बार **'सोऽमि्'** का िप कर रिे िैं। **'सोऽमि्'** के साथ सत्, चचत तथा आनन्द, पूण थिचचता, ि‍ाजिन्त, पूणतथा तथा प्रेम के ववचारों को सम्बद्ध करें। मंत्र का िप करते ेसमय अपने िरीर को नकारें तथा परम आत्मा के साथ अपनी अशभन्नता क अनुभव करें ।

तनगुणथ ब्रह्म का ध्यान करें । सोचें कक समस्त नाम-रूपों के मूल में िीवन्त परम िजतत िै । यि िजतत सजचचदानन्द-स्वरूप िै तथा असीमता, िाश्वतत्व और अमरता के लक्षणों से सम्पन्न िै—यथासमय ये लक्षण ववुिद्धतनगुणथ ध्यान में ववलीन िो िायगें े।

ध्यान के अनुभव

ध्यान करते ेसमय िरीर के ऊपर उठने का अनुभव इस बात का द्योतक िै िै अभ्यासी िरीर की चेतना से परे िा रिा िै।

यहद आप एकाग्रता (धारणा) और ध्यान का अभ्यास करें, तो ववशभन्न प्रकार की िजततयाँ ँऔर शसद्‌चधयाँ ँआपको तनजश्चत रूप से प्राप्त िोगी; परन्तु सांसाररक लाभों प्राप्त करने के शलए इन िजततयों की सियता न लें। यहद आप ऐसा करेंगे,े तो आप इनका दुरुपयोग करेंगे। आप पतन के गिरे गत थमें चगर िायगें।

योग के माग थमें शसद्‌चधयाँबाधाएँिै। वे प्रलोभन िैं। वे आपको समाचध-अवस्था में प्रवेि करने या िीवन का परम लक्ष्य प्राप्त करने से रोकती िैं। उनसे ेदूर रिें तथा सीधे अपनेलक्ष्य की ओर बढ़ें।

चमत्कार नाम की कोई वस्तु निींिोती। िब आपको चमत्कार का मूल कारण समझ में आ िाता िै, तब वि (चमत्कार) आपके शलए एक साधारण घटना बन िाता िै।

ध्यान की अवस्था में आपको िषोन्माद, आनन्दाततरेक तथा रोमांच का अनुभव िोता िै।

ध्यान में िब आपको ज्योतत की कौंध हदखायी पडे, तब भयभीत न िो िाय।ें यि असीम आनन्द का एक नवीन अनुभव िोगा।

बि आप िरीर की चेतना से ऊपर उठ िायें, तब अकारण िी परेिान न िो िाय।ें साधना करते िाय।ें ईश्वर आपकी रक्षा करेगा और आपका माग-थतनदेिन करेगा। तनभीक बनें। पीछे की ओर न देखें। आगे ेकी ओर बढ़ें।

ज्योतत की कौंध सत्य की एक झलक िै। यि ऋतम्भरा प्रज्ञा िै। यि सम्पूण थअनुभव निीं ंिै। यि सवोचच अनुभव भी निीं।

भूमा की जस्थतत को प्राप्त करें। यिी चरम तथा अजन्तम अवस्था िै। यिी परम लक्ष्य िै। यिींपर ध्यान की अवस्था समाप्त िोती िै।

आपको ववशभन्न प्रकार की अनाित ध्वतनयाँसुनायी पडगेी, यथा-घडडयाल, बाँसुरी, वीणा, मृदंग, ढोल, मेघ गिनथ आहद की ध्वतनयाँ ।

आपको भ्रमध्य-बबन्दु ुपर चमकदार प्रकाि दृजटटगोचर िोगा। यि प्रकाि स्फुशलंग, सूय,थ चन्द्मा या तारकों के प्रकाि की तरि िोता िै। आपको अभेद दृजटट प्राप्त िोगी।
कभी-कभी आपको रंगीन—िरे, नीले,े लाल आहद-प्रकाि हदखायी पडगें। ककसी वविेष समय में ककसी वविेष तत्त्व के उपजस्थत रिने के कारण रंगीन प्रकाि हदखायी पडता िै। पृथ्वी-तत्त्व में पीला प्रकाि, िल-तत्त्व में सफेद प्रकाि, अजनन-तत्त्व में लाल प्रकाि, वायु-तत्त्व में धूम्रमल या िरा प्रकाि तथा आकाि-तत्त्व में नीला प्रकाि िोता िै। इन प्रकािों को कोई मित्त्व न दें और साधना पथ पर आगे ेबढ़ते िायें।

ध्यान में कभी-कभी आपको ऋवषयों, मिात्माओं, अचधटठातृ–ृदेवताओंतनत्य-शसद्धों, सूक्ष्म सत्ताओं आहद के दिनथ िोते िैं। प्राकृततक दृश्य, पिाड, नीला आकाि, सुन्दर बाग-बगीचे आहद हदखायी पडते िैं।

कभी-कभी ध्यान की अवस्था में आप िवा में तैर भी सकते िैं। तब आपका िरीर आपके स्थूल िरीर से पृथक् िो िायेगा तथा आप सूक्ष्म लोकों में ववचरण करेंगे।

आप ब्रह्मलोक-ब्रह्म या हिरण्यगभ थका लोक—की भी यात्रा कर सकते िैं।

िो साधक ध्यान की प्रथम अवस्था में प्रवेि कर लेतेिैं, उनका िरीर िलका िो िाता िै, स्वर मधुर िो िाता िै तथा रूप-रंग सुन्दर िो िाता िै। उनके चचन्तन में स्पटट आ िाती िै। उनके द्वारा ववसजितथ मल-मूत्र के पररमाण में भी कमी आ िाती िै।

समधध

समाचध तया िै?

समाचध परम चेतना की अवस्था िै। परब्रह्म के साथ एकता िी समाचध िै।

समाचध की अवस्था वणनथातीत िै। भाषा या अन्य ककसी माध्यम से इसका वणनथ करना असम्भव िै।

प्रत्यक्ष प्राततभज्ञान के द्वारा आपको समाचध की अवस्था का स्वयं अनुभव करना िोगा। तया आप शमसरी के स्वाद का वणनथ कर सकते िैं? िाँ, इतना किा िा सकता िै कक समाचध की अवस्था आनन्द, प्रसन्नता और िाजन्त से पररपूण थिै; परन्तु इसका अनुभव साधक को स्वयं करना िोगा।

समाचध में ध्याता की वैयजततकता समाप्त िो िाती िै। वि परम आत्मा के साथ शमल कर एक िो िाता िै। जिस प्रकार कपूर अजनन सेअशभन्न िो िाता िै, उसी प्रकार ध्याता ध्येय से अशभन्न िो िाता िै।

जिस प्रकार सररता सागर में शमल िाती िै, उसी प्रकार िीवात्मा उस परमात्मा में शमल िाती िै िो परम चेतना का सागर िै।

समाचध का परमानन्दमय हदव्य अनुभव तभी प्राप्त िोता िै, िब मन और अिंकार ववलीन िो िाते िैं।
कुछ मूख थलोग समझतेिैं कक समाचध िडता की अवस्था िै। यि धारणा त्रुहटपूण थिै।
समाचध अवस्था एकता का तथा परम सत्ता से एकाकार िोनेका भव्य अनुभव िै। समाचध एक

इजन्द्रयातीत अनुभव िै। इस अवस्था में िटटा और दृश्य शमल कर एक िो िाते िैं।

समाचध की अवस्था में साधक को बाह्य या आन्तररक पदाथों का भान निीं रिता; चचन्तन, श्रवण, आघ्राण या अवलोकन की कक्रयाएँ ँभी निीं ितीं।

समाचध की अवस्था में प्रवेि करने का अचधकार प्रत्येक मानव को िै।

समाचध के सियक साधन

श्रद्धा, मन को एकाग्र करने की क्षमता, धारणा–जतत, ब्रह्मचय थतथा प्रज्ञा समाचध-अवस्था में प्रवेि करने में सियक िोते िैं।

केवल ईश्वर की कृपा आपको तनववकथलप समाचध के लोकोत्तर अनुभव के क्षेत्र में ले िा सकती िै।

डि तथा चैतन्य-समाचध

ठियोगी द्वारा भूशम के अन्दर लगायी िानेवाली समाचध िड-समाचध िै। िड-समाचध मात्र गिन तनिा ी। इस अवस्था में न लोकोत्तर अनुभव िोते िैं और न हदव्य प्रज्ञा प्राप्त िो पाती िै। संस्कार का क्षय भी निीं ि पाता। मोक्ष भी निींप्राप्त िोता ।

चैतन्य-समाचध की अवस्था में पूण थचेतना (िागरूकता) बनी रिती िै। इस अवस्था में प्रवेि करने के बाद साधक पुनिः िन्म निीं लेते। उसे ेहदव्य प्रज्ञा तथा मोक्ष प्राप्त िो िाता िै।

सववकलप- समाचध

समाचध दो प्रकार की िोती िै—सववकलप तथा तनववकथलप। सववकलप- समाचध को सम्प्रज्ञात या सबीि-समाचध भी किते िैं। सववकलप-समाचध में ज्ञाता, ज्ञान तथा ज्ञेय की बत्रपुटी की सत्ता रिती िै। एकाग्रता की जस्थतत में िी सम्प्रज्ञात (या सववकलप) समाचध में प्रवेि ककया िा सकता िै।

इस जस्थतत में मन का आंशिक तनरोध (inhibition) िो पाता िै।

संस्कारों का क्षय निीं िोता िै; इसीशलए इस अवस्था को सबीि-समाचध किते िैं।

िब योगी (रिस् और तमस्–रहित) साजत्त्वक मन का ध्यान करता िै, तब उसे ेअपररशमत आनन्द प्राप्त

िोता िै; इसीशलए इसे ेसानन्द-समाचध किते िैं।

योगी को **'अिं अजस्म'** की अनुभूतत िोती िै; अतिः इसे ेअजस्मता-समाचध भी किते िैं।

तनववकथलप- समाचध

तनववकथलप- समाचध पूण थचेतना की अवस्था िै।

ज्ञान और ज्ञेय शमल कर एक िो िाते िैं।

तनववकथलप- समाचध में योगी बबना आँखों के देखता िै, बबना जिह्वा के स्वाद लेता िै, बबना कानों के सुनता िै, बबना नाक के सूंघता िै तथा बबना त्वचा के स्पि थकरता िै।

इसी बात को इस प्रकार भी किा गया िै :

"अन्धेने िीरे में छेद कर हदया। उँगली-ववीिन व्यजतत ने उसमें िोरा िाला।। ग्रीवा-ववीिन व्यजतत ने उसे े पिना और जिह्वा ववीिन ने उसकी प्रिंसा की।"

तनववकथलप-समाचध को असम्प्रज्ञात या तनबीि-समाचध भी किा िाता िै।

इस अवस्था में समस्त मानशसक कक्रयाएँ तनरुद्ध िो िाती िैं; इसी कारण असम्प्रज्ञात-समाचध किते िैं।

िब मन का पूणतथः तनरोध (तनयन्त्रण) िो िाये, तभी इस अवस्था में प्रवेि करन सम्भव िोता िै।

इस अवस्था में संस्कार पूणतथः ववदनध िो िाते िैं; इसी कारण इसे ेतनबीि-समाचध किते िैं।

केवल तनववकथलप-समाचध िी पुनिन्थम से मुजतत प्रदान कर सकती िै।

परन्तु, सत्य की मात्र झलक िी िन्म-मरण से मुजतत निींहदला सकती।

आपको तनववकथलप-समाचध की जस्थतत में पूणतथः अवजस्थत िोना िोगा। केवल तभी पुनिन्थम का बीि समग्र रूप से ववदनध िो पायेगा ।

िब योगी तनववकथलप समाचध की सवोचच अवस्था में प्रवेि कर लेता िै, तब योगाजनन से उसके अविेष कम थदनध िो िाते िैं। वि िीतेिी तुरन्त िी मोक्ष प्राप्त लेता िै। वि अमरता, सवोचच भावातीत प्रज्ञा तथा िाश्वत परमानन्द को भी प्राप्त करता िै।

तनववकथलप समाचध की अवस्था में प्रवेि करने के शलए परा-वैरानय िी एकमात्र साधना िै।

परा-वैरानय में योगी अपने को प्रकृतत तथा उसके पररणामों से पूणतथः असम्बद्ध कर कर लेतेा िै।

मन, बुद्‌चध और इजन्यिाँपूणतथिः काय थकरना बन्द कर देती ि‍ैं। न तो कोई ध्वतन सुनायी पडती ि‍ै, न कोई रूप हदखायी पडता ि‍ै और न स्पि थकी अनुभूतत ि‍ोती ि‍ै।

समस्त प्रकार के तलै (यथा— अज्ञान, अिकार, रुचच, अरुचच, अशभतनवेि) नटट ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं।

गुण अपने-अपने ववषयों का सुख भोग चुके ि‍ोते ि‍ैं; अतिः वे भी पूण थरूप से काय थकरना बन्द कर देते ि‍ै।ं

योगी परम स्वतन्त्रता या कैवलय की अवस्था में प्रवेि करता ि‍ै।

वि सवज्ञथ बन ि‍ाता ि‍ै ।

भूत तथा भववटय वतमथान में शमल ि‍ाते ि‍ैं। सब-कुछ वतमथान ि‍ी बन ि‍ाता ि‍ै। सब कुछ 'यिीं' घहटत ि‍ोने लगता ि‍ै।

योगी हदत काल के परे ि‍ो ि‍ाता ि‍ै।

सभी प्रकार के दुिःख समाप्त ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं। सारी ववपवत्तयाँ ‍ँदूरू ि‍ो ि‍ाती ि‍ैं। कमों के बीि दनध ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं।

समस्त भ्रमों का तनवारण ि‍ो ि‍ाता ि‍ै। ि‍ाश्वत स्वतन्त्रता का राज्य ि‍ो ि‍ाता ि‍ै।

यि जस्थतत तरंग-रहित सागर के समान ि‍ोती ि‍ै।

द्ववतीय अध्याय

आनन्दामृतृ

१ अटटांग योग

.

सवप्रथथम अहिंसा का अभ्यास करें,

मन-वचन-कम थसेअभ्यास करें।

सत्य और ब्रह्मचय थका पालन करें।

सत्यमेव ि‍यते े।

काम-क्रोि थको आध्याजत्मक ओि में रूपान्तररत करें।

अस्तेय का पालन करें।

पर-सम्पवत्त के लोभी न बनें।

आन्तर-बाह्य ि ुचचता रखें।

सन्तोष का ि ीवन व्यतीत करें।

हृदय को ि ुद्ध करने के शलए तप करें।

धधकती अजनन की तरि दमकें ।

स्वाध्याय करें और ि प भी।

कम-थफल भगवान् ् को समवपतथ कर दें।

कतृत्थव के अशभमान तथा कमफथलिाा का त्याग करें।

स्व-इचछा तथा वैश्व-इचछा को एक ि ो ि ाने दें।

ागितिक उत्तरदातयत्वों को भूल ि ायेंऔर तनजश्चन्त ि ो ि ाय ें।

ईश्वर को अपना परम लक्ष्य मान कर

ध्यान के ककसी आसन में बैठ ि ाय। ें

शिर- गरदन धड एक-सीध में रिें।

पद्मासन या शसद्धासन को शसद्ध कर लें।

चट्टान की तरि तनश्चल बैठें।

रीर जस्थर रिे।

रीर मन का साँचा ि ै।

रीर हिलेगा, तो मन भी हिलेगा।

कपडे, व्याघ्रचम थतथा िुिासन पर बैठे।

अपनेश्वास-प्रश्वास का तनयमन करें।

रेचक, कुम्भक तथा पूरक का अभ्यास करें।

कुम्भक करते ेसमय अपनी क्षमता का ध्यान रखें।

इस प्रकार नाडडयों को ि ुद्ध करें और मन को जस्थर करें।

अब इजन्द्रयों के परावतनथ की बात करें।

इसी को प्रत्यािार किते ि ैं।

इससे बहिमुखथी इजन्द्रयाँ ँतनयजन्त्रत ि ोती ि ैं।

और वे अपने-अपनेगोलकों के बिार निीं िनेपातीं।

लक्ष्य पर मन को एकाग्र करें।
यिी धारणा ि ै (िो ध्यान से पूव थकी अवस्था ि ै)।
ईश्वर के एकमात्र ववचार को िी तनरन्तर प्रवाहित िोनेदें।
यि ध्यान ि ै।

धारणा की जस्थतत में शसद्चधयाँ प्राप्त िोती िैं।
वे बाधाएँ ि ैं, अतः उनकी उपेक्षा करें।
असीम परमानन्द के आकाि में उडान भरें
और कैवलय तथा परम स्वतन्त्रता प्राप्त करें।
गिन ध्यान के उपरान्त आप समाचध-अवस्था में प्रववे करते िैं।
समाचध परम चेतना की अवस्था ि ै िो संस्कारों को नटट करती ि ै।
समाचध से प्राप्त िोते िैं प्रबोधन तथा परमानन्द ।
समाचध मुतत करती ि ै साधक को िन्म-मृतूयुके चक्र से।

२.योगकेअंग तथा लक्ष्य

यम, तनयम, आसन, प्राणायाम,
प्रत्यािार, धारणा, ध्यान तथा समाचध-
ये िैं योग के अंग ।
आन्तररक यौचगक िीवन का प्रारम्भ धारणा ि ै।
ध्यान मध्यमावस्था ि ै ।
चरमावस्था ि ै समाचध ।
धारणा की तनरन्तरता िी ध्यान ि ै।
समाचध योग की पूणतथा तथा पराकाटठा ि ै।
समाचध ि ै ध्यान का फल ।
िब आप ॐ का सस्वर उचचारण करते िैं,
तब सभी ध्वतनयाँॐ के नाद में िूब िाती िैं।
इसी प्रकार िब आप ब्रह्माकार-वृवृत्त को उत्पन्न करते िैं,
तब समस्त ऐजन्यि वृवृत्तयाँ नटट िो िाती िैं।
वे एकमात्र ब्रह्माकार-वृवृत्त सेएकाकार िो िाती िैं।

३. धारणा

वास्तववक रियोग का प्रारम्भ धारणा से िोता िै।

ककसी बबन्दु ुपर मन को एकाग्र करना धारणा िै।

धारणा ध्यान में ववलीन िो िोती िै।

धारणा ध्यान का एक अंग िै।

धारणा का अन्त ध्यान में िोता िै।

ध्यान का अन्त समाचध में िोता िै।

यि बतलाना कहठन िै कक

प्रत्यािार का अन्त किाँ ँिोता िै?

और धारणा किाँ ँप्रारम्भ िोती िै?

िििँधारणा समाप्त िोती िै,

विाँध्यान का प्रारम्भ िोता िै।

एकाग्रता, ध्यान, समाचध शमल कर 'संयम' बनते िैं।

बीस सेकण्ि तक ककया गया धारणा का अभ्यास

एक ध्यान के बराबर िोता िै।

इस प्रकार के बीस ध्यान

एक समाचध के बराबर िोतिैं।

यि सूत्र प्रारजम्भक अभ्याशसयों के शलए िै।

४. धारणा (एकाग्रता) की िजतत

यहद आप (आतिी) िीसे सूय थकीककरणों को संकेजन्तिकरें,

तो ये ककरणें रुई या कागि को भस्मीभूत कर देंगी।

परन्तु तछतरी िुई ककरणें, िो संकेजन्ति न िों,

ऐसा निीं ंकर सकतीं।

बि आप दूरू खडे ेककसी व्यजतत से वातालथाप करना चािते िैं,

तब आप अपनी दोनों िथेशलयों को

छुचछी (कीप) की तरि बना लेते िैं और बोलते िैं।

उस समय आपके स्वर की लिररयाँ ँ

एक िी स्थान पर एकत्र िो िोती िैं,

और उस व्यजतत की ओर चल पडती िैं।

तब वि व्यजतत आपके स्वर को साफ-साफ सुन पाता िै।

पानी से भाप बनती िै और भाप का रूपान्तरण ऊिथके एक

ऐसे बबन्दु ुमें िोता िै,

ीि िजततिाली रेल इंनि तक में गतत उत्पन्न कर देता िै।

आग पर चढ़े िुए बरतन की भाप

ढतकन में गतत उत्पन्न कर देती िै।

ये संकेजन्ति तरंगों के उदािरण िैं।

इसी प्रकार िब मन की बबखरी िुई वृवृत्तयों को एकत्र करके

एक बबन्दु ुपर संकेजन्ति कर लेते िैं.

तो आपकी एकाग्रता तनजश्चत िी अत्युत्तम बन िाती िै।

एकाग्र मन एक ि जततिाली सचलथाईट की तरि बन िाता
ै

और आत्मा की तछपी िुई सम्पवत्त को

खोिनेमें आपकी सायता करता िै।

तब आप आत्मा के परम धन

ाश्वित परमानन्द, अमरता तथा

चचरस्थायी आनन्द को प्राप्त कर लेतेिैं।

अतिः धारणा और ध्यान का तनयशमत अभ्यास करें।

५.धारणाकेसायकसाधन

कुम्भक से धारणा का अभ्यास करने में सायता शमलती िै।

यि मन की चंचलता को समाप्त करता िै।

कुम्भक से मन के वृवृत्त-मण्लि छोटे-छोटे िो िाते िैं

और अन्ततिः इसकी भटकन पूणतथिः तनयजन्त्रत िो िाती िै।

मोमबत्ती की लौ या ककसी काले ेबबन्दु ुपर,

अथवा शिवशलंगं या िाशलग्राम पर,

मन को एकाग्र करना चाहिए।

ब्रह्मचय थभी धारणा के अभ्यास में सायक िोता िै।

इसके बबना धारणा के अभ्यास में सुतनजश्चत सफलता निीं शमल सकती।

साजत्त्वक भोिन एक अन्य साधन िै।

एकान्त-वास, मौन, सत्संग, आसनि–य,

यम-तनयम का पालन, उपवास,

शमतािार, असंगता,

अलप वाता,थ अलप आयास, अलप चलन-
ये सब धारणा के सियक साधन ि ैं।

६.धारणा में अध्यवसाय

अधीर व्यजतत धारणा का अभ्यास निींकर सकता।
वि कुछ िी क्षणों के पश्चात् ् अपना आसन छोड कर उठ खडा िोगा।
वि एक सप्तिा या मिा के अन्दर िी अपना अभ्यास छोड देगा।
एकाग्रता के शलए गदथभवत् ् अध्यवसाय की आवश्यकता िोती ि ै।
प्रारम्भ में अध्यवसाय अत्यन्त अरुचचकर तथा तलाजन्तकर प्रतीत िोता ि ै,
तयोंकक इसमें मनस-ऊशमयथों को ऊध्वगथामी बनाना िोता ि ै।
यि कुछ वैसा िी ि ै ि ैसे े गंगा के िल को आप
बदरीनारायण की ओर लिाय। े
परन्तु बाद में धारणा िाजन्त और परमानन्द प्रदान करती ि ै।
ककसी मेडिकल छात्र के शलए,
ककसी घाव की मरिम-पट्टी करतेसमय पीप साफ करना घृखृणत काय थिोता ि ै
परन्तु िब वि िलय-चचककत्सक बन िाता ि ै,
तब वि तनत्य िी प्रसन्नता के साथ िलय-चचककत्सा करता ि ै।
एक िातटर को एक रोग के उपचार का पता लगाने के शलए
सिस्रों बार प्रयोग करना पडता था।
एक पक्षी ने घास के एक ततनके सेसमिु को खाली करनेका प्रयत्न ककया था।
उनकी तरि अध्यवसायी बनें।
केवल तभी योग में सफलता प्राप्त िो पायेगी।

७. एकाग्रता के पदाथ थ

(१)

आप मोमबत्ती की लौ,
दीवाल में बना काला बबन्दु, ु
भोर का तारा,
सूयास्थत, चन्मिा, तारक गण,
गंगा की ध्वतन,

अनित की ध्वतनयाँ,
रीर में जस्थत कोई भी चक्र,
मूततयथाँ ।
तनगुणथ ब्रह्म ।
अमूत थववचार िैसे–
परमानन्द, िाजन्त, िुचचता, पूणतथा,
स्वतन्त्रता, मुजतत, मन्त्र - ध्वतनयाँ।
नाशसका में 'सोऽि' श्वास-प्रश्वास,
नीला आकाि,
सवव्थयापी वायु, प्रकाि, िून्यता,
हृदय-प्रदेि में हदखायी पडने वाला देदीप्यमान प्रकाि,
साजत्त्वक, हदव्य स्वप्न-चचत्र,
सन्तों के रूप,
'तत्–्त्वम्–्अशस' की तरि के मिावातय,
ॐ का प्रतीक
ॐ की अथवथत्ता
अपनेगुरु का रूप तथा उनके गुरु हदव्य गुण
या कोई भी रुचचकर वस्तु—
इनमें से ककसी पर भी आप मन को एकाग्र कर सकते िैं।

(२)

ववशभन्न पदाथों पर एकाग्रता का अभ्यास करें।
इस प्रकार आपका मन अपूव थरीतत से प्रशिक्षक्षत तथा अनुिाशसत िो िायेगा।
पिले ेमन को एकाग्र करें-
एक वविालकाय पदाथ थ- हिमालय पर ।
कफर इसे ेएकाग्र करें एक सूक्ष्म पदाथ-थसरसों के दाने ेया आलवपन की नोक पर ।
इसके बाद ककसी दूरूस्थ पदाथ थपर,
कफर ककसी तनकटस्थ पदाथ थपर,
कफर ककसी रंग, ध्वतन, स्पि,थ गन्ध या स्वाद पर,
कफर घडी की हटक-हटक पर,
इसके बाद सदाचार तथा करुणा पर,
तब 'ज्योततषां ंतज्ज्योततिः' श्लोक पर,

कफर 'सत्यं, ज्ञानं, अनन्तम्' ् पर,

कफर ववराट् पुरुष पर,

कफर हिरण्यगभ थपर,

कफर भगवान् ्शिव की मूतत थपर,

और तब 'अिं ब्रह्माजस्म' मिावातय पर

मन को एकाग्र करें।

८.एकाग्रता से लाभ

एकाग्रता से वैजै्ञातनकों तथा प्राचायों को

ाधि-काय थकरने में सफलता शमलती िै।

इससे िातटरों और वकीलों को अचधक काय थ करने में सियता शमलती िै।

इससे इचछा–जतत ववकशसत िोती िै,

स्मरण–जतत प्रखर िोती िै।

बुद्चध प्रखर तथा प्रोज्ज्वल बनती िै।

एकाग्रता, मानशसक िाजन्त अथवा गाम्भीय,थ

आन्तररक आध्याजत्मक िजतत, धैय,थ

अचधक काय थकरनेकी क्षमता,

स्फूतत,थ क्षिप्र बुद्चध, सुरीला स्वर,

दीप् त नेत्र, सितत स्वर तथा वाणी,

दूसूरों को प्रभाववत तथा आकवषतथ करने की िजतत,

प्रफुललता, प्रसन्नता, आत्मानन्द तथा परम िाजन्त प्रदान करती िै।

यि अिाजन्त, मानशसक उते्तिना तथा आलस्य दूरू करती िै।

यि आपको तनभीक तथा अनासतत बनाती िै।

यि आपको ब्रह्म-साक्षात्कार करने में सियता प्रदान करती िै।

९. ध्यान

(१)

'ध्यानंतनववषथयंमनिः'

समस्त पदाथों तथा ऐजन्कि सुखों के चचन्तन से

मन को मुतत रखना ध्यान िै।

यहद ऐसा सम्भव ि◌ो सका,

तो ब्रह्म-साक्षात्कार स्वतिः ि◌ी घहटत ि◌ोगा;

भगवान् ◌्आपके मन-मजन्दर में आ ववरािेंगा;

ध्यान बबना ककसी प्रयास के ि◌ी ि◌ोनेलगेगा।

यहद आप ककसी अँधेरी गुफा-

सिस्रों वषों से अँधेरे की कारा में बन्द गुफा–में प्रकाि ले आय, ◌ें

तो अन्धकार क्षण-भर में ववलीन ि◌ो ि◌ायेगा।

अन्धकार को ि◌टानेके शलए आपको प्रयत्न निीं करना ि◌ोगा।

कूडा-ककथट से भरे ककसी पात्र में

आप ि◌ाथ ि◌ालना चािें,

तो निीं ◌ंि◌ाल पायगें।

पात्र को खाली कर दें।

अब ि◌ाथ ि◌ालनेमें तया कहठनाई ि◌ै!

इसी प्रकार मन के पात्र सेभी ववषयों का कूडा-ककथट तनकाल दें।

पलक झपकते ि◌ी ईश्वर उसमें प्रवेि कर ि◌ायेगा ।

(२)

कोई आवश्यक काय थतुरन्त कर ि◌ालनेकी बात मन में ि◌ो,

तो ध्यान के शलए न बैठें,

निींतो मन अिान्त ि◌ो ि◌ायेगा

और बार-बार उस काय थके बारे में ि◌ी सोचेगा ।

आप मन को एकाग्र न कर पायगें।

तनत्य ि◌ी हदव्य ि◌ीवन व्यतीत करें।

हदव्यता को अपनेिीवन में अशभव्यतत ि◌ोनेदें।

तभी ध्यान फशलत ि◌ोगा।

गंगा तट पर या मजन्दर में बैठें।

ऐसेस्थानों में ध्यान अचछा लगेगा।

ध्यान प्रारम्भ करने सेपूव-थ

गुरु-स्तोत्र का पाठ करें,

िाजन्त-पाठ करें,

या प्राथनथाएँ ◌ँकिें।

सहिटणु, ◌ु अनासतत, अध्यवसायी, तनभीक, बुद्चधमान् ◌्तथा पववत्र बनें।

आपको ध्यान में सफलता शमलेगी।

आप तनववकथलप-समाचध की अवस्था-
जिसमें सारे ववचार नटट ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं-
में प्रवि◌े करेंगे।

(३)

पिले ◌ेगणपतत गणि◌े तथा अपने गुरु को प्रणाम करें।
अपने'भूत' को भूल ि◌ायें।
ध्यान करते ◌ेसमय पुरानी स्मृततयाँ आपको अिान्त बना देंगी।
तटस्थ बन ि◌ाय।◌ें
ध्यान के पदाथ थका चचन्तन करें।
भावनाओं तथा आवेगों पर तनयन्त्रण प्राप्त करें।
धैय थरखें।
बि पैरों में पीडा ि◌ोनेलगे,
तब ि◌लदी ि◌ी उठ कर खडे ◌ेन ि◌ो ि◌ाये।
दृढ़ बना रिें।
अभ्यास में रत रिें।
सािसी बनें।
ककसी एकान्त स्थान में बैठें और ध्यान करें।
िवाई मिल बनाना छोड दें,
योिनाएँ ◌ँभी न बनाय।◌ें
तन्द्राि और तनिा को कुम्भक के अभ्यास तथा
कीतनथ की सिायता सेभगा दें।
पिले ◌ेमन की वृवृत्तयों के मण्डलि को छोटा करें।
िैसे-िैसे ◌ेमण्डलि छोटा ि◌ोता ि◌ायेगा,
मन केजन्द्ति ि◌ोनेलगेगा।
बि यि केजन्द्ति ि◌ो ि◌ाये,
तब इसे ◌ेववक्षुब्ुध न करें।
इसे ◌ेपुरानी लीकों पर न चलने दें।

१०. तनयशमत ध्यान करें

सन्तुटट, प्रसन्न तथा ि◌ान्त रिें

केवल तभी आप ध्यान का अभ्यास कर सकते िैं।
उत्ेतेजित या व्याकुल मन िो,
तो ध्यान निींककया िा सकता।
ककसी व्यजतत के प्रतत अपने मन में शिकायत न रखें।
िि आपकी तनन्दा करे, उसे क्षमा करें।
उस पर तरस खाय;ें
और किें वि एक अज्ञानी, अववकशसत आत्मा िै।
कभी-कभी मन को फुसलायें-
जिस प्रकार आप बचचे को फुसलाते िैं।
कभी-कभी इसका उपिास करें।
इसे ेलजज्ति भी करें।
कभी-कभी इसका तनरोध भी करें।
परन्तु इसके साथ िोरि–बरदस्ती न करें।
इस प्रकार मन को चतुराई तथा व्यविार कुिलता से तनयजन्त्रत करें।
िीघ्र िी अपनेलक्ष्य को प्राप्त करें।

११. चार प्रकार के ध्यान

चार प्रकार के ध्यान िोते िैं-
स्थूल, सूक्ष्म, सूक्ष्मतर तथा सूक्ष्मतम ।
सववतकथ तथा तनववतथकथ ध्यान स्थूल ध्यान िैं।
सववचार तथा तनववचथार ध्यान सूक्ष्म ध्यान िैं।
सानन्द ध्यान सूक्ष्मतर ध्यान िै।
सजस्मत ध्यान सूक्ष्मतम ध्यान िै।
खि, चक्र, गदा, पद्म धारण ककये िुए
भगवान् ्ववटणु पर ध्यान स्थूलू ध्यान िै।
सद्गुणों पर ध्यान सूक्ष्म ध्यान िै।
प्रकाि पर ध्यान भी सूक्ष्म ध्यान िै।
सुन्दरता, परमानन्द, िाजन्त का ध्यान सूक्ष्मतर ध्यान िै।
तनराकार ब्रह्म का ध्यान सूक्ष्मतम ध्यान िै।
स्थूल ध्यान मूत थध्यान िै।
सूक्ष्म ध्यान अमूत थध्यान िै।

१२. प्रततलोमी प्रकक्रया

कारण का ध्यान करें ।

काय थको नकारें।

कारण-रूप पंचंतत्त्वों के काय थपदाथ थिैं।

कारण-रूप प्रकृतत के काय थपंचतत्त्व िैं।

इस प्रकार स्थूल सेसूक्ष्म की ओर िाय।ें

यि प्रकक्रया आपको उस ब्रह्म की ओर लिायेगी

िी प्रत्येक वस्तु का कारण रहित कारण िै।

यि ध्यान का एक प्रभाविाली उपाय िै।

१३. ववचार

यि िरीर पंचतत्त्वों सेतनशमतथ िै।

अब तनम्नांककत ववचार - बबन्दुओं की कलपना करें,

इनका ध्यान करें तथा अनुभव करें :

इस िरीर का पृथ्वी- अंि

पृथ्वी तत्त्व में ववलीन िो िाता िै।

रीर का िलीय अंि अपस् ्तत्त्व में,

अजननमय अंि तेिस् ्में,

वायवीय अंि वायु-तत्त्व में,

आकाि अंि आकाि-तत्त्व में

तथा मन, बुद्चध, चचत्त, अिंकार

मूल प्रकृतत में ववलीन िो िातेिैं।

िेष तया बचता िै?

आपकी अपनी आत्मा िी िेष बचती िै—

िो िै सवव्थयापक तथा अमर । िे राम !

तत् ्त्वम् ्अशस ।

इसका अनुभव करें।

इसका साक्षात्कार करें

तथा मुतत िो िाय।ें

१४. सद्गुणों का ध्यान

सिास, आत्म-संयम, न्याय,

सत्यता, अहिंसा, ि ुचचता, दया,

ववनम्रता, सिनीीलता, धैय-थ

ये सब मित्त्वपूण थसद्गुण िैं।

परोपकाररता, दानिीलता, उदारता-

ये अन्य सद्गुण िैं।

इन सद्गुणों का तनरन्तर ध्यान करें।

इन सद्गुणों से प्राप्त िोने वाले ेलाभों का चचन्तन करें।

दुगुणथों को नटट करें।

आपमें उपयुतथत सद्गुण ववकशसत िोंगे।

समस्त वस्तुओं के स्रोत आत्मा पर अववरत ध्यान करें।

इन सद्गुणों के आगार

अनन्त कलयाणकारी गुणों के आकर

भगवान् ्पर ध्यान करें।

आपमें समस्त सद्गुणों का ववकास िोगा।

१५. ध्यानयोग (सगुण)

ध्यान के ककसी आसन में जस्थर बैठें।

शिर, ग्रीवा तथा धड एक सीध में रिें।

रीर को हिलाय ेंनिीं।

मूतत थकी तरि जस्थर रिें ।

अभ्यास करते-ेकरते ेतीन घण्टों तक बैठें।

ब्राह्ममुिूत थमें ध्यानाभ्यास करें।

आँखें बन्द कर लें

और बत्रकुटी या हृदय पर ध्यान करें।

योगी िन बत्रकुटी पर मन को एकाग्र करते िैं तथा

भतत साधक हृदय पर ।

भगवान् ्के चचत्र का मानस-दिनथ करें।

मन को उनके पैरों सेशिर तक ले िाय।ें

पूव थया उत्तर हदिा की ओर मुुँ किरके बैठें।

पद्मासन या शसद्धासन में बैठें।

सुखासन में भी बैठ सकते िैं।

प्रारम्भ में कुछ प्राथनथाएँ ँगायें ।

तनत्य दो या तीन बार बैठें।

िाडे में उग्र साधना करें।

एकाग्रता (धारणा) के बाद ध्यान की जस्थतत आती िै।

ध्यान के बाद समाचध की जस्थतत आती िै।

भगवन्नाम का िप करें।

भगवान् ्के गुणों का चचन्तन करें।

उनकी लीलाओंका चचन्तन करें।

इससे आपका ध्यान प्रभावकारी बनेगा।

लक्ष्य पर बार-बार मन को लाय।ें

ध्यानाभ्यास करते ेसमय धैय थरखें।

तभी आपको सफलता शमलेगी।

ध्यान से सांसाररक ववचार अवरुद्ध िो िाते िैं।

ध्यान से सत्त्वगुण में वृद्चध िोती िै।

ध्यान से साधक का स्वास्थ्य सुन्दर बनता िै।

ध्यान से साधक हदव्य बनता िै।

ध्यान पीडा और िोक का िरण करता िै।

ध्यान पुनिन्थमों सेमुतत करता िै।

ध्यान िाजन्त और परमानन्द प्रदान करता िै।

अतिः तनयशमत ध्यान करें।

१६.ध्यानयोगतनगुणथ)

यि उस ब्रह्म का ध्यान िै—

िी अद्वैत तथा तनगुणथ िै; िो आत्म-प्रदीप्त तथा अववभाज्य िै:

िी िुचच तथा तनववकथार िै।

पिले ेनेतत नेतत के शसद्धान्त का अभ्यास करें।

प्राततभाशसक उपाचधयों को नकारें।

मन, प्राण और िरीर का उदात्तीकरण करें।

कोिों को अनात्म समझ कर उतार फेंकें।

जिस प्रकार आप घास सेअसार तत्त्व िटा कर
उसका सारतत्त्व लेलेते िैं,
और दूधू से मतखन तनकाल लेते िैं,
उसी प्रकार ध्यान के मन्थन से ब्रह्म-रूपी सारतत्त्व को ग्रिण करें।
ववचार करें -म ैंकौन िूँ ?
ध्यान करें— म ैंसत्, ् चचत्, ् आनन्द िूँ।
अनुभव करें— म ैंसाक्षी िूँ।
आत्मा से तादात्म्य स्थावपत करें।
अनुभव करें म ैंिरीर सेपृथृक् िूँ;
म ैंकोिों से अलग िूँ;
म ैंिाग्रत, स्वप्न और सुषुजप्त की अवस्थाओं का साक्षी िूँ;
म ैंिाश्वत तनराकार आत्मा िूँ।
मानशसक रूप से किें-
भाव और भावना के साथ किें- ॐ ॐ ॐ ।
अपनी श्वास के साथ 'सो' को सम्बद्ध करें
तथा प्रश्वास के साथ 'िं' को ।
'अिं ब्रह्माजस्म' मिावातय
या 'शिवोऽम्'् सूत्र
का ध्यान करें तथा तनववकथलप समाचध की अवस्था में प्रवेि करें।

दृढ़तापूवकथ किें, पिचानें तथा नमस्कार करें—
'म ैंप्रकािों का प्रकाि िूँ, ॐ ॐ ॐ ।'
'म ैंअमर आत्मा िूँ, ॐ ॐ ॐ ।
'म ैंचेतना िूँ, ॐ ॐ ॐ ।'
अनुभव करें— 'म ैंकता थनिीं िूँ ।'
'म ैंभोतता निीं।'
'म ैंअकता थिूँ, अभोतता िूँ।'
'म ैंअसंग िूँ।'

पि करें- "सोऽमि् ्शिवोऽमि् ्
अि ब्रह्माजस्म
सजचचदानन्द
स्वरूपोऽमि् ्।"

"िंसिः सोऽमि्,् सोऽमि् ्िंसिः ।
िंसिः सोऽमि्,् सोऽमि् ्िंसिः ।
िंसिः सोऽमि्,् सोऽमि् ्िंसिः ।
िंसिः सोऽमि्,् सोऽमि् ्िंसिः । "
"ब्रह्मैविाम्,् ब्रह्मैविाम् ्
ब्रह्मैविाम्,् ब्रह्मोऽमि् ्;
शिवैविाम्,् शिवैविाम् ्
शिवैविाम् ्शिवोऽमि्।्"

१७. भगवान् ्पर ध्यान

उस भगवान् ्का ध्यान करें,
िी आन्तररक िासक िै;
िी िमारे हृदयों में तनवास करता िै।
तब आपका हृदयकमल खखल उठेगा।
तब प्रज्ञा का सूय थचमकने ेलगेगा।
हृदय का अन्धकार दूरू िो िायेगा ।
पंचतर्लैों का निा िो िायेगा ।
तीनों अजननयाँ ँबुझ िायर्गी।
पाप और संस्कार
वासनाएँ ँऔर कामनाएँ ँ
भस्मीभूत िो िायर्गी।

१८. िाश्वत तत्त्व का ध्यान

उस िाश्वत तत्त्व का ध्यान करें,
िी िै मुतत-

पापों, कलंकों, रोगों, भयों तथा ववभ्रमों से ।

वि ै—

सवव्थयापक, ुचच, दूरू ोतुिए भी तनकट,
पंचतत्त्वों का उद्गम स्थल,
योचगयों और सन्तों का परम लक्ष्य तथा
मन, इजन्यिों और वेदों का स्रोत ।
विाँपरम ाजन्त का,
ववचारातीत परमानन्द का तथा
परम भव्य प्रकि का वास ै।
विाँववचार तनजटक्रय ो ाते ैं।
विाँसवव्थयापक परम ाजन्त का राज्य ै।
विाँन रव ै, द्वन्द्व ।

१९.ध्यान के पदाथ थ

वेदान्त के ववद्याथी भी
ध्यानाभ्यास की प्रारजम्भक अवस्थाओं में
सवव्थयापक आकि तथा
ज्योतत के मित्त्व को समझतिं।
उर्न् बाह्य तत्त्वों से सियता शमलती ै।
भतत िन
ान्ति, दास्य, सख्य, वात्सलय अथवा माधुय थभाव से
अपनेप्रेमास्पद का ध्यान करते ैं।

२०. ध्यान में अवरोध

(१)

ध्यान के चार मुख्य अवरोध ैं-
ववषयासजतत, मततमन्दता,
कुतकथ[१], '

ववपरीत भावना।'[२]

इनमें से कोई अकेला भी

वास्तववक ज्ञान को प्राप्त करनेमें बाधक बन सकता ि ै।

अतिः वैरानय भाव को पोवषत करें।

अपनी बुद्चध को प्रखर करें।

कुतकथ और ववपरीत भावना का त्याग करें।

ुद्धि आत्मा के साथ तादात्म्य स्थावपत करें।

आपको त्वररत आत्मज्ञान प्राप्त िोगा।

----

१ धमग्रथन्थों की भ्रान्त व्याख्या ।

२ इस त्रुहटपूण थधारणा पर ववश्वास कक आत्मा सुखी-दुि:खी िोती ि ै।

(२)

मन ऐजन्यि पदाथों का अनवरत चचन्तन करता ि ै।

बि यि चचन्तन करते–करते ेथक िाता ि ै,

तब यि सो िाता ि ै और मूल अववद्या की जस्थतत में ववश्राम करता ि ै।

ध्यान करते ेसमय यहद आप-

तनिा या लय के प्रभाव में आ िायें,

तो सतकथ िो कर मन को िगा दें।

यहद ववक्षेप के कारण मन चंचल िो िाये,

तो इसे िोन्त करें।

यहद मन ककसी पदाथ थमें आसतत ि ै,

तो उसे ेआसजतत से मुतत करें।

बार-बार ब्रह्म-चचन्तन करें।

पूण थउत्सािा के साथ ब्रह्म-चचन्तन करना प्रारम्भ कर दें।

सववकलप-समाचध के परमानन्द के भी प्रतत उदासीन िो िाय।ें

यि परमानन्द भी सवोचच साक्षात्कार में बाधक िोता ि ै।

बि मन पूणतथिः िान्त िो िाये,

तब इसे ेककंचचत् ्भी क्षुबुध न करें।

उत्सािपूवकथ ध्यान करते ेरिें ।

आप िीघ्र िी तनववकथलप-समाचध की अवस्था में प्रवेि करके

चरम सावलथौकककक परमानन्द का साक्षात्कार करेंगे।

२१. सतकथ रिं

यहद आप सतकथ निीिं,

यहद आप ध्यानाभ्यास में तनयशमत निीिं,

यहद आप ऐजन्यि सुखों से ककंचचत् ्भी प्रभाववत िो िाते िैं,

तो मन अधोगामी बन िायेगा-

सीहढ़यों से लुढ़कते िुए गेंद की तरि ।

झील की सति से नरकट ववस्थावपत िोनेपर

दोबारा तुरन्त िी आपस में शमल िाते िैं।

इसी प्रकार यहद साधक ककंचचत् ्समय के शलए भी

साधना और ध्यान का अभ्यास करना बन्द कर दे,

तो माया उसे ेतुरन्त अशभभूत कर लेती िै।

अतिः सावधान और सतकथ रिें।

अपनेध्यानाभ्यास में तनयशमत रिें।

२२.अवलोकनतथाववववेचन करें

बि मन सुस्त अथवा तनिालु िोनेलगे,

तब कीतनथ, िप, प्राथनथा, प्राणायाम आहद करें।

सवागांासन, िीषासथन, दीघकथालीन प्रणवोचचार आहद

की सियता से इसे िाग्रत करें।

बि यि चंचल िो िाये,

तब एकान्त वास, िप, त्राटक, मौन आहद का अभ्यास करके,

दृढ़तापूवकथ तथा आसजतत-रहित िो कर

इसे ेजस्थर, एकाग्र तथा िान्त करें।

बि यि आसतत िो िाये,

तब वैरानय, सतकथता, दोषदृजटट[३], शमथ्यादृजटट[४] की सियता से

इसे ेआसजतत-रहित बनाय ें।

बि यि तनयजन्त्रत िो िाये,

तब इसे ेऔर अचधक ववक्षुबुध न करें।

बि आपको सववकलप-समाचध के परमानन्द का अनुभव िोनेलगे,

तब इसके प्रतत आसतत न िो िाय।ें

अवलोकन-ववेचन करें

तथा तनववकथलप-समाचध की अवस्था में प्रवेि करने का प्रयत्न करें।

----

३ ऐजन्यि िीवन में दोष ढूँढना।

४ सब पदाथ थशमथ्या िैं—इस मान्यता को स्वीकार करना ।

२३. ध्यान तथा ज्ञान

ध्यान साधन िै।

ज्ञान लक्ष्य िै।

ध्यान प्रकक्रया िै।

ज्ञान उसकी पूणतथा िै।

ध्यान में प्रयास िै।

ज्ञान में प्रयास निीं।

ध्यान की अवस्था में ध्याता साधक-मात्र िी रिता िै।

ध्यान की अवस्था के उस पार

बि लक्ष्य की प्राजप्त िो िाती िै, सारे प्रयत्न समाप्त िो िाते िैं,

तथा ध्याता सत्य का ज्ञाता बन िाता िै और

िीवन्मुतत िो िाता िै।

बि आप ककसी वृक्ष को देखने का प्रयत्न करते िैं,

तब प्रारम्भ में देखने की कक्रया में 'आयास' की कक्रया सजन्नहित रिती िै।

बाद में यि कक्रया वृक्ष की चेतना के अनवरत प्रवाि में रूपान्तररत िो िाती िै।

ब्रह्मज्ञान भी इसी प्रकार का िोता िै।

प्रारम्भ में प्रयास ककया िाता िै।

बाद में साधक ध्येय में ववलीन िो िाता िै।

तब ककसी प्रकार का आयास निीं रि िाता।

२४. समाचध

समाचध िै परमानन्द से पररपूण थशमलन ।

इस अवस्था में िीव का ब्रह्म सेशमलन िोता िै।
तृतीय नेत्र खुल िाता िै।
इजन्यों का तनग्रि िो िाता िै।
चंचल मन िान्त िो िाता िै।
नाम-रूप की सत्ता समाप्त िो िाती िै।
केवल ब्रह्म िी प्रकािमान रिता िै
समाचधस्थ योगी अपनी वासनाओं को नटट कर देता िै,
अपनेववचारों पर तनयन्त्रण प्राप्त कर लेता िै,
अपनी कामनाओं को दशमत कर िालता िै,
मिो पापों को नटट कर देता िै,
अपनी अिमन्यता को समाप्त कर देता िै,
रुचच अरुचच की भावनाओंसे मुतत िो िाता िै।
वि आत्मज्ञान प्राप्त कर लेता िै।
वि हदव्यामृत का पान करता िै, अमर िो िाता िै,
अपनी आत्मा में िी रमण करके सुख प्राप्त करता िै,
सवत्रथ अपनी आत्मा को िी देखता
वि अिभाव तथा दुिःखों से मुतत िो िाता िै,
प्रकाि स्तम्भ की तरि वि चमकता िै।
उसकी प्रसन्नता चारों ओर ववककररत िोती िै।

२५.संस्कार िेष

संस्कारों का अथ थि कमों की छाप।
िेष का अथ थिं अवशिटट।
संस्कार - िेष का अथ थिुआ कमों की अवशिटट छाप।
सववतकथ, सववचार,
तनववतथकथ, तनववचथार,
सानन्द, सजस्मता
समाचधयों की अवस्था में रिने वाले रियोगी की सववकलप-समाचध
छोडती िै (अवशिटट) छाप 'अिमजस्म' की।
यि संस्कार - िेष किलाता िै।
यि मुतनयों की लिै- अववद्या के अनुरूप िोता िै।
िीविन्मुजतत की जस्थतत उपलब्ध कर लेनेके पश्चात् िभी

साधक में अववद्या का अविेष रि िोता िै,
जिसका वि अनुभव करता रिता िै।
इसी के कारण वि ववचरण करता िै,
स्नान करता िै, मल-मूत्र त्याग करता िै,
भिोन करता िै, पानी पीता िै।
लिै- अववद्या का प्रभाव िोता िै—
लिसुन की उस गन्ध की तरि
िो पात्र को साफ करने के बाद भी उससेआती रिती िै।

२६. मन समाचध में ववगशलत िो िाता िै

कपूरथ अजनन में वपघलता िै
और कफर अजनन का िी रूप ग्रिण कर लेतेा िै।
िब नमक पानी में घुल िाता िै,
तब वि पानी से पृथक् निीं हदखलायी देता ।
केवल पानी िी बच रिता िै।
इसी प्रकार िब मन
ब्रह्म- िो अद्वैत िै—का रूप ग्रिण कर लेता िै,
तब मन निींहदखायी पडता ।
तब एकमात्र ब्रह्म िी अपनी आद्य महिमा में अवजस्थत रिता िै।

२७. तनववकथलप-समाचध

(१)

तनववकथलप समाचध में
अिं की चेतना ववद्यमान निींरिती।
अिंभाव तथा मन ब्रह्म के साथ शमल कर एक िो िाते िैं।
ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय की बत्रपुटी
सम्पूणतथिः ववलीन िो िाती िै।
बुद्धि मन ब्रह्म का रूप ग्रिण कर लेता िै।
यिी अवस्था असम्प्रज्ञात, तनरालम्ब या तनबीि-समाचध किलाती िै।

इस अवस्था में मन के शलए कोई अवलम्ब निींरिता।
ब्रह्म अपनी ◌ी महिमा में अवजस्थत रिता ◌ै।
संस्कार पूणतथिः भस्मीभूत ◌ो ◌ाते ◌ैं।
सववकलप-समाचध
तनववकथलप समाचध में रूपान्तररत ◌ो कर और भी गिन बन ◌ाती ◌ै।
तनववकथलप समाचध में ककसी भी प्रकार के ववचारों का अजस्तत्व निींीिता।
यि परम चेतना की
एक ववचार-रहित अवस्था ◌ै।

(२)

तनववकथलप का अथ थिै-
ववकलप का अभाव ।
ी जिस्थतत ककसी ववचार से सम्बद्ध न ◌ो,
वि ◌ै तनववकथलप की जस्थतत ।
तनववकथलप समाचध की जस्थतत में कोई भी ववचार निींरिता।
न कलपना–जतत सकक्रय रिती ◌ै और न बुद्चध या मन ।
समस्त वृवृत्तयाँ काय थकरना बन्द कर देती ◌ैं।
उस समय केवल ◌ुद्ध चेतना या ◌ागरूकता की जस्थतत ◌ोती ◌ै।
समस्त संस्कार तथा वासनाएँ ◌ँपूणतथिः भस्मीभूत ◌ो ◌ाती ◌ैं।
अिभाव भी भस्मीभूत ◌ो ◌ाता ◌ै।
मनोभावों का संसार भी
ी सांसाररक प्राखणयों के शलए भी अत्यन्त मोक ◌ोता ◌ै।
भस्मीभूत ◌ो ◌ाता ◌ै।
समस्त नाम रूप भी भस्मीभूत ◌ो ◌ाते ◌ैं।
केवल बच रिता ◌ै अजस्त-भातत-वप्रय ।
अजस्त भातत वप्रय सत्–्चचत्–्आनन्द ।
जिसका अजस्तत्व सदैव रिे, वि ◌ै अजस्त ।
ी चिमके, वि ◌ै भातत ।
यि परम चेतना ◌ै।
ी प्रसन्नता दे, वि वप्रय ◌ै।
यि ववुिद्ध अमर आनन्द ◌ै ।
तनववकथलप - समाचध की अवस्था में

मन ववक्षेपों, आसजततयों,
आलस्य तथा अन्य ववकारों से मुतत रिता िै।
यि दीपक की उस लौ की तरि जस्थर िो िोता िै,
िी वायु के थपेडों सेसुरक्षक्षत रिती िै।

(३)

तनववकथलप समाचध ववचारातीत अवस्था िै।
इसमें सारे द्ववत्व नटट िो िोते िैं,
परम िुद्ध चेतना की सत्ता रिती िै तथा ।
रिता िै पूण थबोध
ककसी प्रकार की कामना या अिमन्यता भी निीं रिती।
समाचधस्थ योगी के परमानन्द का पारावार निीं रिता।
वि अनन्त सत्ता से एकाकार िो िोता िै।
वि स्वचछन्द, पूण थतथा स्वतन्त्र िोता िै।
वि आप्तकाम िोता िै।
उसकी समस्त कामनाओं की पूतत थिो िोती िै।
वि परम िाजन्त को प्राप्त िोता िै।

२८. रिस्यवाद

रिस्यवाद िै अन्तप्रज्ञथावाद ।
रिस्यवाद िै मनसातीतत्व ।
रिस्यवाद िै अपरोक्ष अनुभूतत ।
रिस्यवाद िै प्रत्यक्ष आत्म-साक्षात्कार ।
रिस्यवाद िै अनुभव अद्वैत ।
रिस्यवाद िै आध्याजत्मक, अन्तज्ञातथ अनुभव
िी बुद्चधगम्य निीीं।
रिस्यवाद िै तनववकथलप-समाचध ।
रिस्यवाद िै ईश्वर से सीधा सम्पकथ ।
रिस्यवादी रिस्यवाद में तनटणात िोता िै।

२९. सब-कुछ िै अखण्ा एकरस स्वरूप

परब्रह्म िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

गुरु िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

शिटय िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

ीवि िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

साक्षी िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

अजनन िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

लि िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

वायु िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

आकाि िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

मन िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

बुद्‌चध िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

नेत्र िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

यि संसार िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

सब कुछ िै अखण्ा एकरस स्वरूप ।

३०. ववलयन

बि आप ब्रह्म के साथ एकता का साक्षात्कार कर लेते िैं,

बि आप प्रत्येक स्थान पर अद्वैत ब्रह्म का दिनथ करने लगतिैं।

तब 'यिाँ' ाँ, 'विाँ',

'यि', 'वि', 'म' ैं, 'तुम' या 'वि'

का प्रश्न किाँ ाँरि िाता िै?

तब केवल एक िी समरूप परमानन्दपूण थसारतत्त्व का अजस्तत्व रिता िै।

तब केवल भूमा या अनन्त की सत्ता िोती िै।

समस्त प्रकार के द्ववत्व, ववभेदे, अन्तर समाप्त िो िातिैं।

टिटा तथा दृश्य एक िो िाति।ैं

ज्ञाता तथा ध्येय एक िो िातिैं। ववचारक तथा ववचार एक िो िाते िैं।

ज्ञाता तथा ज्ञेय एक िो िाति।ैं

यि अन्यूनता, पूणतथा, स्वतन्त्रता तथा चचरस्थायी आनन्द का

एक समग्र भावातीत अनुभव िै।

३१. आध्याजत्मक अनुभव

(१)

अचधकाचधक वैरानय और ववेके की प्रवृवृत्त;
मोक्ष की अचधकाचधक आकांक्षा;
ाजिन्त, प्रसन्नता, सन्तोष;
तनभीकता, अक्षुब्ध मन;
चमकीले ेनेत्र, सुवाशसत िरीर;
सुन्दर रूप-रंग, मधुर तथा प्रभावोत्पादक वाणी;
सुन्दर स्वास्थ्य, उत्सिा, ओिजस्वता तथा तेिजस्वता,
रोग, आलस्य तथा ववषाद सेमुजतत;
रीर का िलकापन, मन की सतकथता, सितत िठराजनन;
लम्बे ेसमय तक ध्यानाभ्यास करने ितु बैठने ेकी इचछा;
सांसाररक वातालथाप तथा सांसाररक प्राखणयों का संग करनेके प्रतत अरुचच;
यि अनुभव करना कक — ईश्वर सवव्थयापक ि,ै
सभी प्राणी भगवान् ्के ि ी रूप ि ैं तथा
समस्त ववश्व स्वयं भगवान् ्ि ी ि;ै
सब प्राखणयों के प्रतत प्रेम-भाव
सभी प्राखणयों के प्रतत-
यिाँतक कक तनन्दकों के प्रतत भी-
घृणा ा का अभाव,
अपमान आघात सिन करने की तथा
संकटों एवंववपवत्तयों का सामना करने की मानशसक क्षमता
ववसजितथ मल-मूत्र की मात्रा में कमी-
ये िैं कुछ प्राथशमक आध्याजत्मक अनुभव ।
ये इस तथ्य के संकेतक िैं-
आप अध्यात्म माग थपर जस्थर गतत से आगे ेबढ़ रि िैं।

(२)

ध्यानावस्था में दृजटटगोचर िोते िुए सफेद और रंगीन प्रकाि के गोले;
सूय थतथा तारक गण;

हदव्य गन्ध, हदव्य स्वाद;
स्वप्न में भगवद्-दिनथ;
असाधारण, अततमानवीय अनुभव;
मानव-रूप में—
कभी ब्राह्मण, कभी वृद्ध व्यजतत, कभी कुटठी,
कभी चचथडों में शलपटे अछूत के रूप में-
भगवद्-दिनथ;
भगवान् ्से वातालाप
ये िैं कुछ प्राथशमक आध्याजत्मक अनुभव ।
इसके बाद उस सववकलप-समाचध
या वैश्व चेतना की जस्थतत आती िै।
जिसका अनुभव अिुनथ ने ककया था।
अन्ततः साधक प्रवेि करता िै
तनववकथलप - समाचध की अवस्था में,
जिसमें न दृश्य रि िाता िै और न िटटा ;
जिसमें न कुछ हदखायी पडता िै, न सुनायी पडता िै।
इस अवस्था में साधक िाश्वत तत्त्व सेएकाकार िो िाता िै।

३२. म ैंअमृत-पान करता िँूँ

मेरे सद्गुरु ने मुझे ेप्रज्ञा की तलवार दी।
उन्िोंनेपरम तत्त्व सेमेरा योग करा हदया।
उन्िोंनेमेरे पतन गत थतथा फन्दों को दूरू ककया ।
मनैंतनववकथार आनन्द की चरम जस्थतत का साक्षात्कार ककया।
इस जस्थतत में
टिटा और दृश्य लुप्त िो िाते िैं।
मेरे शलए अब और कुछ िानना िेष निीं।
म ैंप्रत्येक स्थान पर पूणतथा की जस्थतत में रिता िँूँ।
न्मि- रोग से म ैंमुतत िो गया िँूँ।
म ैंअपने 'म'ैं से मुतत िो गया िँूँ।
म ैंपरमानन्द का पुंि बन गया िँूँ।
म ैंअनश्वरता का अमृत पान करता िँूँ।

यि अमृत् समस्त मधुर पेयों सेअचधक मधुर ि।

३३. ििाँ वाणी की पिुँच निीं ि

पूण,थ नाम-रहित तनराकार िून्यता की जस्थतत में,
असीम परमानन्द के ववस्तार में,
मनसातीत तथा ववषयातीत आनन्द के क्षेत्र में,
हदतकाल से मुतत नीरवता के अनन्त धाम में,
मधुर सामंस्यि के भावातीत आवास में,
म ैंपरम दीजप्त सेएकाकार िो गया।
द्ववत्व और अनेकत्व का भाव समाप्त िो गया।
मनैं न्मि के सागर को सदा-सवदथा के शलए पार कर शलया।
यि कृपा ि गोवधनथधारी, वृनूदावनवविारी भगवान् ्कृटण की।

३४. वि उचच जस्थतत

हिमालय की गि्ा कन्दराओं में भगवान् ्को ढूँढ़ा था।
तीथों में ढूँढ़ा था।
सररताओं के तटों पर ढूँढ़ा था ।
परन्तु अब म ैंस्वयं ब्रह्म िँूू; देवों का देव िँूू।
एक समय था िब मुझे अपने घर से,
गाँव से, जिले ेसे, प्रान्त से असीम प्यार था।
परन्तु अब तो म ैंसमस्त संसारों का घर िँूू।
मेरी दृजटट में पूव,थ पजश्चम, उत्तर, दक्षक्षण,
ग्रीस, भारत, आस्ट्रेशलया, फ्रांसं, चीन, रूस-
सब शमल कर एक िो गये िैं।
कभी म ैंतशमल भाषा को प्यार करता था,
परन्तु अब तो म ैंस्वयं 'ॐ' िँूू -
िो समस्त भाषाओंका स्रोत ि।
कभी म ैंअपनिेरीर को बिुत प्यार करता था,
परन्तु अब मनैं साक्षात्कार कर शलया ि इस तथ्य का
कक समस्त िरीर मेरे िैं।

कभी मेरे शलए सौ वषों की अवचध एक लम्बी अवचध थी,

परन्तु अब म ैंािश्वतत्व में तनवास करता िूँ।

अब मुझे ेपंचांग-पत्रा की, घडी की आवश्यकता र्नींि।

कभी मेरे शलए पाँच िजार मील की दूरी बुित बडी दूरी थी,

परन्तु अब म ैंअनुभव करता िूँ कक म ैंअनन्त िूँ।

मेरे शलए हदतकाल की सीमाओं का अजस्तत्व समाप्त िो गया िै।

मेरा न कोई घर िै, न नाम और न पता ।

३५. म ैंनीरवता में तनवास करता िूँ

संसार मुझे ेबुरा किे या भला-

मुझे आलोचना की चचन्ता र्नीं ंिै।

तयों करूँ चचन्ता म ैं?

मेरा आवास िै लोकोत्तर ।

म ैंिुभ-अिुभ से, प्रिंसा-तनन्दा से परे िूँ।

रीर-मन से मेरा कोई सम्बन्ध र्नींि।

मुझे न भय िै और न ककसी सेअपेक्षा िै।

मुझे इस संसार सेतया लेना-देना िै।

म ैंब्रह्मानन्द के सागर में तैर रिा िूँ।

म ैंककसी व्यजतत का अनुग्रि या संस्तुतत र्नींचािता ।

म ैंककसी व्यजतत का साक्षात्कार र्नींकरना चािता।

मुझे ककसी व्यजतत की सिायता या संगतत की आवश्यकता र्नींि।

म ैंनीरवता में तनवास करता िूँ।

नीरवता में आनजन्दत िोता िूँ।

म ैंस्वयं नीरवता िूँ।

िे शिटयो ! शिटयो !! सभी शमत्र गण मुझे सुनें!!!

मुझे अब छोड दें। म ैंआपसे ववदा लेता िूँ।

३६. म ैंअब परमानन्दमय िूँ

मनैं घर-बार छोड हदया िै, संसार छोड हदया िै,

सांसाररक कामनाओंका त्याग कर हदया िै।

संसार की तनरथकथता और ओछेपन को भी मनैंखूब समझ शलया िै।

पदाथों की तनस्सारता को भी समझ शलया िै।

कामुकता, क्रोध, दम्भ का भी पररत्याग कर हदया िै।

पदाथों को प्राप्त करने की कामना पर भी मनैं वविय प्राप्त कर ली िै।

हिमालय में गंगा तट पर म ैंबैठा।

मनन ककया।

ब्रह्म-चचन्तन ककया।

अज्ञान नटट िो गया।

हृदय से तृटृणाएँ तनकल गयीं।

बोखझल हृदय तृटृणाओं के भार से मुतत िुआ ।

अब मेरे अन्दर पववत्रता और िाजन्त िै।

म ैंबबलकुल िान्त िँूँ-

अनुभव करता िँूँ िाश्वतत्व की परम िाजन्त को ।

परमानन्दमय िो गया िँूँ अब, और

पिचान शलया िै मनैंअपने ताजत्त्वक स्वरूप को ।

३७. मेरा िरीर आनन्द से लबालब भरा िुआ िै

तीनों हृदय-ग्रजन्थयों का उचछेदन िो गया िै।

समस्त सम्बन्ध समाप्त िो गये िैं।

समस्त बन्धन कट गये िैं।

तीनों अजननयाँ ँबुझ गयी िैं।

पंचतलै दनध िो चुके िैं।

पुराना अज्ञान समाप्त िो गया िै।

माया लज्ािवि अपना मुँुँ तछपा री िै।

तनधनथता, अववद्या, रोग समाप्त िो गये िैं।

म ैंआनन्द-सागर में तैर रिा िँूँ।

म ैंप्रकाि, परमानन्द, िाजन्त और सामंस्यि से पररपूण थिँूँ।

मनैं भूमा-परमानन्द का अनुभव कर शलया िै।

समस्त अन्धकार नटट िो गया िै।

समस्त ववश्व मुझमें समा गया िै।

म ैंचचदानन्दघन बन गया िँूँ।
मेरा हृदय आनन्द सेलबालब भरा िुआ िै ।

३८. रोग ! तुम्िारा स्वागत िै

रोग ! तुम्िारा स्वागत िै।
पीडा! तुम्िारा स्वागत िै।
रोगाणुओ! तुम्िारा स्वागत िै।
मृतूयु ! तुम्िारा स्वागत िै।
मलेररया! पायररया! िैिा ! टाइफाइड!
तुम्िारा स्वागत िै, स्वागत िै।
मुझे तुम सबसे भय निींलगता।
तुम मेरा अपना िी प्रकटीकरण तो िो ।
भ्राजन्त का मोततयाबबन्द नटट िो चुका िै।
अब मुझे ेसवत्रथ प्रकाि और सत्य के दिनथ िो रिे िैं।
तुम सब मेरे िरीर में मेरे परम वप्रय अततचथ िो।
स्वास्थ्य और रोग आत्मानन्द के सागर की दो लिरें िैं।
पीडा भी मेरे शलए सुख िी िै।

३९. म ैंअब पूण थिूँ

मुझे ब्रह्मववद्या का रिस्य ज्ञात िै।
मनैं अपने ताजत्त्वक स्वरूप का साक्षात्कार कर शलया िै।
माया मुझसे तछपती कफर रिी िै । अपना
चेिरा वि मुझे निीं हदखा सकती। उसे े मेरे
सामनेआनेमें संकोच लगता िै।
म ैंस्वयं सवव्थयापक अनन्त सत्ता िँूँ-
तो अब म ैंकिाँ ँिाऊँ !
म ैंस्वयं आप्तकाम िँूँ।
समजटट मेरे अचधकार में िै ।
पररपूणतथा के अनुभव के द्वारा
मेरी समस्त कामनाओंकी पूतत थिो गयी िै।

तो अब ककस पदाथ थकी कामना करूँ!
ककस वस्तु को ग्रिण करूँ ! ककस वस्तु
का त्याग करूँ ! तया काय थकरूँ अब !
तया उपलब्ध करूँ अब ! ककसेखोिूँ अब
!

म ैंपूण थिो गया ि ूँ।
म ैंप्रज्ञिील चचद्धन िो गया ि ूँ।
तो तया पढ़ूँ अब !
केवल म ैंिी म ैंि ूँ।
तो अब ककसके समक्ष भाषण दूँ!

४०. लघु 'म'ैं परम दीजप्त से एकाकार िो गया

म ैंगंगा तट पर एक शिला-खण्ड् पर बैठा था ।
गंगा मैया ने मुझे ेआिीवादथ हदया।
मनैंॐ – िो ब्रह्म का प्रतीक िै-
तथा उसके अथ थका ध्यान ककया।
मेरा लघु व्यजततत्व ववलीन िो गया।
आत्मा की नश्वर सीमा शिचथल पडनेलगी।
म ैंसबसे परे, नाम-रहित लोक में पिुँच गया।
विाँथा एक अनन्त ववस्तार ।
मनैं एकत्व के सवोत्कृटट परमानन्द का साक्षात्कार ककया।
उस पुलक का, प्रसन्नता का वणनथ िब्दों द्वारा निींककया िा सकता।
वि पुलक का, प्रसन्नता का वणनथ िब्दों द्वारा निींककया िा सकता।
वि एक उदात्त गुह्य अनुभव था-
जिसमें था प्रसन्नता का हदव्य तथा चरम उत्कष थ।
यि िीमय आनन्द की जस्थतत थी ।
मेरा लघु 'म'ैं इस जस्थतत में व्याप्त उद्दीप्त प्रभा से एकाकार िो गया।
िि दो थे,े वे एक िो गये ।

४१. अततचैतन्यावस्था

मनैंॐ का िप ककया।

ॐ का उचचारण ककया।

ॐ का गान ककया।

ॐ का ध्यान ककया।

मेरी वैयजततकता धीरे-धीरे लुप्त िोती गयी।

वि अनन्त सत्ता में ववलीन िो गयी।

वैयजततकता का लोप ककसी प्रकार के समापन का संकेंतक निींं।

यिी तो वास्तववक, पूण थतथा िाश्वत िीवन िै।

यिी भूमा अनुभव िै ।

यि उचच अवस्था सचमुच वणनथातीत िै।

इस अवस्था में सम्भ्रम या भ्राजन्त के शलए कोई स्थान निीं िै।

यि अतनवचथनीय परमानन्द की अवस्था िै।

इसमें िै सब कुछ तनतान्त स्पटट ।

इसमें िै सब कुछ िस्तामलकवत् ्तनतान्त तनजश्चत ।

इस अवस्था में मृतूयु एक असम्भवता िै।

इस अवस्था में अनवरत रूप से अमृत प्रवाहित िोता रिता िै।

प्रज्ञा अपनी गिन दीजप्त से प्रकाशित िोती रिती िै तथा-

पूण थिाजन्त का एकछत्र िासन रिता िै।

४२. . म ैं'वि' बन गया िँूँू

माया से तनशमतथ संसार अब लुप्त िो गयिौ।

मनिः पूणतथिः नटट िो गया िै।

परस्पर दूरूी उत्पन्न करने वाली अभेद्य सीमारेखाएँ समाप्त िो गयी िैं।

नाम-रूपों का लोप िो गया िै।

समस्त ववभेदे अन्तर नटट िो गये िैं।

प्राचीन िीवत्व ववलीन िो गया िै।

सत्य, प्रज्ञा और परमानन्द की बाढ़ आ गयी िै।

एकमात्र ब्रह्म िी सवत्रथ प्रकाशित िो रिा िै।

सवत्रथ अखण्ि् समरूप आनन्द-सार व्याप्त िो रिा िै।

म ै 'वि' बन गया
हूँ। म ै 'वि' बन गया
हूँ। ्शिवोऽम् ्!!!
शिवोऽम् ्! शिवोऽम्

४३. मनैं उसे पा शलया

मनैंउसे ेयिाँविाँढूँढ़ा और
अन्ततिः मन की िाजन्त में
उसे ेपा िी शलया ।
वि आश्चयों का भी आश्चय थि।
वि एक ऐसा अमृत ि ै जिससेकभी तृजृप्त निींशमलती।
ज्ञान की सीमा 'उसी' में समाप्त िो िाती ि ै।
वि मिान् ्आद्य सत्ता ि ै।
वि मधुर स्वगीय मधु ि ै
िी िरा और मृतूयु का नाि कर िालता ि ै।
वि अनन्त आहदम प्रकाि ि ै।
वि एक मधुर औषचध ि ै
िो अनश्वरता प्रदान करती ि ै।
म ैंउसे े'माधुय थकी राशि' कि कर पुकारता िँ ू ूँ ू।
म ैंउसे े'परमानन्द का सागर' कि कर पुकारता िँ ू ूँ ू।
म ैंउसे ेउपतनषद् का 'पुराण पुरुष' कि कर पुकारता िँ ू ूँ ू ।
म ैंउसे े'क्षीरसागरिायी' कि कर पुकारता िँ ू ूँ ू।

४४. रिस्यात्मक अनुभव

ब्रह्म मधु ्से भी अचधक मधुर ि ै।
मुरब्बा, शमसरी, रसगुलला, लड्डू सेभी अचधक मीठा ि ै।
मनैं तनववकथार ब्रह्म का ध्यान ककया।
म ैंउस जस्थतत में पिुँच गया िो ससीमता से परे ि ै।
मेरे अन्दर वास्तववक प्रकाि चमकने ेलगा।
अववद्या का पूणततिः नाि िो गया।
इजन्रिय-कपाट बन्द िो गये ।

इजन्द्रियाँपरावतततथ ो गयीं।
श्वास और मन अपनेस्रोत में ववलीन ो गये।
म ैंपरम प्रकाि से एकाकार ो गया।
यि एक अकथनीय रिस्यात्मक अनुभव था।
शिवोऽमि् ्शिवोऽमि् ्शिवोऽमि्, ् सोऽमि्, ्
सत्, ् चचत्, ् आनन्द स्वरूपोऽमि् ्।

४५. मिान् ्भूमा-अनुभव

मनैंअपने को मिान् ्अनन्त आनन्द में ववलीन कर हदया।
म ैंअनश्वर परमानन्द के सागर में तैरनेलगा।
म ैंअनन्त ाजन्त के सागर में तैरनेलगा।
मेरा अिंभाव ववलीन ो गया।
ववचारों का आवेग ान्त ो गया।
बुद्चध तनजटक्रय ो गयी।
इजन्द्रियाँआत्मलीन ो गयीं।
संसार का मुझे कोई भान निीं रिा।
मनैं अपने को प्रत्येक स्थान पर देखा ।
यि एक समरूप अनुभव था ।
उसमें न अन्तर था, न बाह्य था।
न 'यि' था, न 'वि' था;
न 'यिाँ' ँ था, न 'विाँ' था,
न 'वि' था, न 'तुम' था, न 'म' ैं था।
न आकाि था, न काल ।
न ववषय था, न पदाथ थ।
न ज्ञाता था, न ज्ञेय था, न ज्ञान था।
न टटा था, न दृश्य का, न दृजटट थी।
इस लोकोत्तर अनुभव का वणनथ कोई करे भी तो कैसे करे !
भाषा सीमाओंमें बँधी ै।
ब्दि जततीन ैं।
स्वयं इस अनुभव का साक्षात्कार करें और स्वतन्त्र ो ाय।ें

४६. ॐ का गीत

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ॐ ब्रह्म का प्रतीक िै।

ॐ परम िजतत का िब्द िै।

ॐ वेदों का प्रणव िै।

ॐ समस्त भाषाओं का स्रोत िै।

म ैं ॐ का गान करता िँूँू। म ैं ओमोचचार करता ूँ। म ैं ॐ का ध्यान करता िँूँू। म ैं ॐ का ि प करता िँूँू।

मधुर ॐ का स्वगीय संगीत

मेरे हृदय में गूँूंिता िै।

िाश्वत ॐ का हदव्य प्रिष थ

मुझे प्रेरणा देता िै, मेरा उन्नयन करता िै

तथा मेरे अन्तरतम में एकत्व का भाव उत्पन्न करता िै।

तृतीय अध्याय

ध्यान के सूत्र

१़मैंाश्वितीवनिूँ

सोऽमि् ्िंसिः ।

म ैंपरम चेतना िँूँू।

म ैंपूण थआह्लाद िँूँू।

म ैंपूण थपरमानन्द िँूँू ।

म ैंपूण थज्ञान िँूँू ।

म ैंाश्वत ीवन िँूँू ।

म ैंअनन्त, ाश्वत और अनश्वर िँूँू।

म ैंसत्य, प्रज्ञा और प्रकिा िँूँू।

२. वेदान्ती ध्यान (क)

म ैंआयु-रहित िँूँू।

म ैंिन्म-रहित िँूँू ।

म ैंमृतूयु-रहित िँूँू।

म ैंकाल-रहित िँूँू ।

म ैंहद-रहित िँूँू ।

म ैंकारण-रहित िँूँू।

म ैंतनगुणथ िँूँू।

म ैंतनराकार िँूँू।

म ैंतनभयथ िँूँू ।

म ैंतनववकथार िँूँू।

म ैंअनाम िँूँू।

३. म ैंिी स्रोत िँूँू

म ैंसमस्त वस्तुओं का स्रोत िँूँू ।

म ैं अनाहद िँूँू । म ैं अनन्त ूँ।

म ैंप्रत्येक वस्तु का मूल (तत्त्व) िँूँू।

म ैंसवव्थयापक िँूँू ।

म ैंिी ि जतत तथा ऊि थका स्रोत ूँ ।

म ैंअद्वय, पूण,थ अन्यून तथा तनववकथार ूँ। म ैं तनराकार, तनववकथार तथा अववभाज्य िँूँू।

म ैंिी नीतत, माग थतथा ि वन ूँ। मि ैंिीवन का स्रोत िँूँू । म ैंप्राण तत्त्व िँूँू। म ैं सजचचदानन्द िँूँू ।

४. म ैंसव थूँ

म ैंअमर तत्त्व िँूँू।

म ैंअनन्तता िँूँू।

मेरे िी अन्दर समस्त संसार िै।

म ैंप्रत्येक प्राणी की आत्मा िँूँू।

म ैंहदतकाल रहित िँूँू ।

म ैंअनाहद और अनन्त िँूँू।

म ैंतनववकथार िँूँू।

म ैंसव थूँ।

म ैंसवस्थव िँूँू।

म ैंएक िँूँू, म ैंिी अनेक िँूँू।

५. म ैंसत् ्िँूँू

म ैंसवस्थव िँूँू।

म ैं सब कुछ िँूँू।

म ैंप्रत्येक वस्तु में व्याप्त िँूँू।

६. ध्यान - सूत्र

सोऽमि् ्िंसिः ।

म ैंसवव्थयापक िीवन िँूँ।

म ैंसवव्थयापक आत्मा िँूँ ।

म ैंकभी पराजित निंीिाता,

म ैंकभी असफल निंीिाता,

म ैंकभी ितन निंींउठाता ;

त योंकक म ैंिाश्व त िँूँ

मेरे अततररतत और ककसी का अजस्तत्व निंीिै।

ब्रह्माण् प्रकट िो और लुप्त िो िाये,

सूय थप्रकट िो और लुप्त िो िाये,

म ैंसदैव एक-सा रिता िँूँ ।

म ैंतनरपेक्ष सत्ता

७. वेदान्ती ध्यान (ख)

म ैंसजचचदानन्द ब्रह्म िँूँ, --- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनराकार परब्रह्म िँूँ . ---ॐ ॐ ॐ

म ैंअद्वैत परब्रह्म िँूँ ---ॐ ॐ ॐ

म ैंअखण् पररपूण थब्रह्म िँूँ ---ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य, िुद्ध, शसद्ध, बुद्ध और मुतत ब्रह्म िँूँ--- ॐ ॐ ॐ

म ैंसजचचदानन्दस्वरूप िँूँ (सजचचदानन्दस्वरूपोऽमि्------------------------------------ॐ ॐ ॐ

म ैंभूमानन्दस्वरूप िँूँ (भूमानन्दस्वरूपोऽमि्---ॐ ॐ ॐ

म ैंज्योततस्वरूप िँूँ (ज्योततिः स्वरूपोऽमि्---ॐ ॐ ॐ

म ैंिाजन्तस्वरूप िँूँ (िाजन्तस्वरूपोऽमि्---ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्यिुद्ध-स्वरूप िँूँ (तनत्यिुद्धस्वरूपोऽमि्-- ---ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य-बोध-स्वरूप िँूँ (तनत्यबोधस्वरूपोऽमि्--ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य-मुतत-स्वरूप िँूँ (तनत्यमुततस्वरूपोऽमि्--ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य-तृजृप्त-स्वरूप िँूँ (तनत्यतृजृप्तस्वरूपोऽमि्---------------------------------------ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य-ववज्ञान-स्वरूप िँूँ (तनत्यववज्ञानस्वरूपोऽमि्------------------------------------ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य-चैतन्य-स्वरूप ि ँ ू (तनत्यचैतन्यस्वरूपो)ऽस्मि् -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसमस्त भूतों की आत्मा ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसवस्थव ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसबका आधार ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनुभवातीत ि ँ ू . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिातत*पन् थ-वण थसेरहित ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य तनटकल ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनमलथ तनजटक्रय ब्रह्म ि ँ ू -------------------- ---------------------------- ॐ ॐ ॐ

म ैंअखण्ड् एकरस चचन्मात्र ब्रह्म ि ँ ू अखण्डैकरसचचन्मात्रोऽस्मि् ---------------------------- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनववविेथष चचन्मात्र ब्रह्म ि ँ ू (तनववविेथषचचन्मात्रोऽस्मि् ---------------------------- ॐ ॐ ॐ

म ैंकेवल चचन्मात्र ब्रह्म ि ँ ू (केवलचचन्मात्रोऽस्मि् ---------------------------- ॐ ॐ ॐ

म ैंकेवल सन्मात्र ब्रह्म ि ँ ू (केवलसन्मात्रो)ऽस्मि् ---------------------------- ॐ ॐ ॐ

म ैंप्रज्ञानघन ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंववज्ञानघन ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंचचद्घन ब्रह्म ि ँ ू . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंआनन्दघन ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंचचन्मय ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंआनन्दमय ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंज्योततमयथ ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतेिोमय ब्रह्म ि ँ ू . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनराकार, तनगुणथ, तनववविेथषे ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनरुपाचध तनटकल ब्रह्म ि ँ ू . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनभयथ तनरवयव ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसचमुच वि ब्रह्म ि ँ ू—िो अद्वैत सूक्ष्माततसूक्ष्म सब पदार्थों का

प्रकािक, िाश्वत, िुद्ध तथा अचल ि ै -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसत्यं ज्ञानं-अनन्तं ंब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनाहद अनन्त ब्रह्म ि ँ ू. -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअमृत्-अववनािी ब्रह्म ि ँ ू . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअचधटठान तथा अपररजचछन्न ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंमायातीत ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंद्वन्द्वातीत ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंबत्रगुणातीत ब्रह्म ि ँ ू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंभावातीत ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंनाद-बबन्दु-कलातीत ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअव्यतत- अनुस्यूत ब्रह्म िँूँ, -- ॐ ॐ ॐ

म ैंआकिावत् ्तनत्य ब्रह्म िँूँ, -- ॐ ॐ ॐ

म ैंदि-काल-ववविजतथ गगन-सदृ तनरालम्ब ब्रह्म िँूँ------------------------------------ ॐ ॐ ॐ

म ैंिा न्त, अिर, अमृत, अभय, परब्रह्म -- ॐ ॐ ॐ

ूँ मि ैं हदव्य अमूत,थ अप्राण, अमन ब्रह्म -- ॐ ॐ ॐ

ूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिाश्वत, स्वतन्त्र, कूटस्थ ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

\- -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअसंग ब्रह्म िँूँ (असंगोऽमि् ्) -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनरंनि ब्रह्म िँूँ (तनरंनिोऽमि् ्) -- ॐ ॐ ॐ

म ैंकूटस्थ ब्रह्म िँूँ (कूटस्थोऽमि् ्) -- ॐ ॐ ॐ

म ैंकेवल ब्रह्म िँूँ (केवलोऽमि् ्) म -- ॐ ॐ ॐ

ैंस्रोत िँूँ म ैंपरम िँूँ म ैंशिव -- ॐ ॐ ॐ

ूँ मि ैं'वि' िँूँ (सोऽमि्) ् -- ॐ ॐ ॐ

म ैंचैतन्य िँूँ, -- ॐ ॐ ॐ

म ैं साक्षी िँूँ म ैंि टटा तथा -- ॐ ॐ ॐ

उपिटटा िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंवेत्ता िँूँ म ैंअद्वैत िँूँ-- ॐ ॐ ॐ

म ैं अखण् चचदाकिा ब्रह्म िँूँ म -- ॐ ॐ ॐ

ैंअचधटठान ब्रह्म िँूँ म ैंअव्यय अक्षर -- ॐ ॐ ॐ

ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनमलथ ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैं ववज्ञान-ववग्रि ब्रह्म िँूँ . म -- ॐ ॐ ॐ

ैंअतीजन्यि ब्रह्म िँूँ (अतीजन्यिोऽमि् -- ॐ ॐ ॐ

्) म ैं तनरामय ब्रह्म िँूँ म -- ॐ ॐ ॐ

ैंतनरावरण ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअततसूक्ष्म ब्रह्म िँूँ म ैंतनद्वथन्द्व -- ॐ ॐ ॐ

ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

-- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनत्य तनरूपाचधक तनरततिय आनन्द ब्रह्म िँूँ------------------------------------ ॐ ॐ ॐ

म ैंतनशलप्थत ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब्दि, अरूप और अगन्ध ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनश्चल ब्रह्म िँूँ, -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअवाड्मनोगोचर ब्रह्म िँूँ . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनदोष तनववकथलप ब्रह्म िँूँ, -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअतनदेश्य अदृश्य ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंकालातीत, दिेतीत ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअमल, ववमल, तनमलथ ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअचचन्त्य और अव्यविाय थब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसबमें समान िँूँ, -- ॐ ॐ ॐ

म ैंपुरुषोत्तम िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंईि िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंश्रेटठ िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंशिव िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंभाषा-रहित िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनषेध्य-रहित िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

मेरे शलए कोई गम्य स्थान निीं िै -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअन्तरतम के भी अन्दर िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंव्यतत ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअव्यतत ब्रह्म िँूँ . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअन्तयामथी ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनुभवातीत बत्रगुणातीत अनन्त ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंकारण ब्रह्म िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंकाय थब्रह्म िँूँ . -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसव थिँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसवस्थव िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसबमें िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

सब मुझमें िै। -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिी ववववध रूपों में िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

बि राबत्र में सब सो िाते िैं, तब म ैंसतत िागता रिता िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

बि मिाप्रलय िोती िै, तब भी म ैंचमकता रिता िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिी एकमात्र आद्य सत्ता िँूँ -- ॐ ॐ ॐ

म ैंएकाकी िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंिी द्वन्द्व-रहित िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब आँखों के बबना देखता िँूँ। --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब कानों के बबना सुनता िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब जिह्वा के बबना स्वाद का अनुभव करता --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब त्वचा के बबना स्पि थका अनुभव करता िँूँ--- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब नाशसका के बबना सूघता िँूँ. --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब पैरों के बबना चलता िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब िाथों के बबना पकडता िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअब मन के बबना िानता िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

म ैंववुिद्ध चेतना िैं। --- ॐ ॐ ॐ

म ैंप्रत्येक वस्तु का गभ थिूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंइस संसार का मूल िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

म ैंप्रत्येक वस्तु का अचधटठान िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

म ैंपरम धाम िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंकेन्् िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंआधारशिला िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

म ैंउद्गम िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

मुझमें िी समस्त संसार ववघहटत िोता िै --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअगाध ब्रह्म िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअप्रमेय ब्रह्म िँूँ. --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअपररजचछन्न ब्रह्म िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअव्यपदेश्य ब्रह्म िँूँ. --- ॐ ॐ ॐ

म ैंनेतत नेतत शसद्धान्त तथा वेदान्त के भागत्यागलक्षण द्वारा तनहदथटट ब्रह्म िँूँ। म ैंवि ब्रह्म िँूँ िो प्राखणयों की हृदय गुिा अथवा दिराकिा में तनवास करता िै। म ैंवि ब्रह्म िै जिसका साक्षात्कार साधक तप,

ब्रह्मचय,थ सत्य, दम तथा स्वाध्याय के माध्यम से करना चाहिएँ। े------------------------- ॐ ॐ ॐ

म ैंपूण थिूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनन्त िँूँ. --- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनववकथार तथा अववनािी िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

म ैंप्रज्ञा-रूप िँूँ. --- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनतान्त एकाकी िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनासतत िँूँू. -- ॐ ॐ ॐ

म ैंकम-थरहित िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअशलंगं िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंपुरातन सत्ता िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिाजन्त का मूत थरूप िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिरर िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसदाशिव िँूँू, -- ॐ ॐ ॐ

म ैंइजन्यिों द्वारा अस्पृटृट िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनराकार तथा अनन्त िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंहदतकाल से परे िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंप्रत्येक वस्तु में ववद्यमान िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंववश्वाधार िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंसवव्थयापक िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनरपेक्ष सत्ता िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनरपेक्ष ज्ञान िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैं'वि' िँूँू, म ैं'वि' िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंपरम सत्ता िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिी समजटट िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंमुतत िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतटस्थ साक्षी िँूँू, -- ॐ ॐ ॐ

सूक्ष्म िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअववनिी िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंतनरवयव िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंउद्गम-रहित िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअद्ववतीय िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

८. तनगुणथ ध्यान (क)

म ैंविुद्ध आत्मा िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

ुद्धि परमानन्द िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनश्वर िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनाम तथा अरूप िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

म ैंिाजन्त तथा परमानन्द का सागर िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंअनन्तता िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंप्रकािों का प्रकाि िँूँ . --- ॐ ॐ ॐ

९. अमूत थध्यान

ाजिन्त का ध्यान करें।

परमानन्द का ध्यान करें।

प्रेम, परमानन्द का ध्यान करें।

भलाई का ध्यान करें।

सत् ्का ध्यान करें।

चचत् ्का ध्यान करें।

यि अमूत थध्यान िै।

यि तनराकार तनगुणथ ध्यान िै।

१०. तनगुणथ ध्यान (ख)

म ैंसत्य िँूँ।

म ैंअद्ववतीय िँूँ ।

म ैंसमस्त वस्तुओं का प्रकाि िँूँ।

म ैंकूटस्थ िँूँ।

म ैंिुद्ध चेतना िै।

म ैंचचत् ्से पररपूण थएकमात्र सारतत्त्व िँूँ।

म ैंवेदान्त का सारतत्त्व िँूँ।

म ैंचचदाकाि िँूँ ।

म ैंतनटकलंक तथा तनटपाप िँूँ।

म ैंमुतत िँूँ, म ैंअसीम िँूँ।

११. सभी आत्माओं में अन्ततनहथित एकत्व का साक्षात्कार करें

म ैंववश्व के साथ एकात्म िँूँ, --- ॐ ॐ ॐ

म ैंब्रह्म के साथ एकात्म िँूँ --- ॐ ॐ ॐ

म ैंप्रत्येक प्राणी के साथ एकात्म िँूँू -- ॐ ॐ ॐ
म ैंअमर आत्मा िँूँू, -- ॐ ॐ ॐ
म ैंअसीम तत्त्व के अनुरूप िँूँू -- ॐ ॐ ॐ
म ैंशमत्र ित्रु के साथ एक िँूँू -- ॐ ॐ ॐ

१२. म ैंिँूँू

म ैंिँूँू, मेरी सत्ता िै।
म ैंसजचचदानन्द िँूँू।
म ैंसोचता िँूँू; अतिः मेरी सत्ता िै।
म ैंअमर आत्मा िँूँू।
म ैंसवव्थयापक अनन्त आत्मा िँूँू।
म ैंआत्म-सम्राट् िँूँू।
म ैंआत्मा के राज्य का सम्राट् िँूँू।
म ैंअद्वैत परमानन्दपूण थसारतत्त्व िँूँू।
म ैंतनतान्त मुतत, पूण थतथा स्वतन्त्र िँूँू।
म ैंववश्व का अचधपतत िँूँू ।
म ैंप्रत्येक प्राणी में तनवास करता िँूँू।
म ैंआत्म-दीप्त, आत्म-जस्थत-
आत्मज्ञान तथा आत्मानन्द िँूँू।
शिवोऽम् ्शिवोऽम् ्शिवोऽम्, ् सोऽम्, ्
सजचचदानन्दस्वरूपोऽम् ्।

१३. म ैंएक िँूँू

म ैंएक िँूँू ।
म ैंिी एकमात्र िँूँू।
म ैंअद्ववतीय िँूँू।
म ैंअद्वैत िँूँू ।

१४. सोऽम् ्िंसिः

सोऽम् ्अजस्म

अि अजस्म सोऽम् ्िंसिः म ैंिँूँ ।

१५. म ैंअमृत िँूँ

मधुर पीयूष िँूँ। म ैं

म ैंअमरत्व का िल िँूँ।

म ैंअमृत िँूँ।

म ैंिाश्वत परमानन्द िँूँ।

म ैंववुिद्ध आनन्द िँूँ।

म ैंअनन्त आनन्द िँूँ।

म ैंिाजन्त का सागर िँूँ।

म ैंप्रसन्नता का स्रोत िँूँ।

१६. वेदान्ती ध्यान के शलए सूत्र

अि आत्मा गुिाकेि।[५]

अि आत्मा तनराकार सवव्थयापी स्वभावतिः ।

म ैंतनराकार तथा सवव्थयापी आत्मा िँूँ।"[६]

अि ब्रह्म अजस्म (म ैंब्रह्म िँूँ) ।

म ैंभूमा सदाशिव (म ैंअनन्त सदाशिव िँूँ) ।

अि ब्रह्म अजस्म शिवोऽम् ्सोऽम्, ् सजचचदान्दस्वरूपोऽम्, ्

िंसिः सोऽ, सोऽ िंसिः

(वि म ैंिी िँूँ, म ैंिी वि िँूँ, म ैंिी वि िँूँ, वि िी म ैंिँूँ)

अि ब्रह्म अजस्म, ब्रह्मैविां अजस्म;

म ैंब्रह्म िँूँ, ब्रह्म में िी िँूँ ।

शिवोऽम्, ् शिव केवलोऽम् ्;

म ैंशिव िँूँ, म ैंअद्ववतीय शिव िँूँ।

----

५ दमि अध्याय, श्रीमद्भगवद्गीता ।

६ अवधूतगीता

१७. वेदान्ती स्वीकरण

म ैंअनश्वर, सवव्थयापी आत्मा िँूू।

म ैंतनववकथार, अमर आत्मा िँूू।

म ैंसदा से स्वतन्त्र िँूू, स्वतन्त्र िँूू, स्वतन्त्र िँूू ।

म ैंसविथजततमान् ्तथा सविज्ञँथूू ।

म ैंअनन्त, िाश्वत, अववभाज्य ब्रह्म िँूू ।

म ैंतनतान्त पूण,थ स्वतिःपूण थआत्मा िँूू ।

म ैंआत्म-दीप्त, आत्म-जस्थत पुरुष िँूू ।

म ैंसदैव िाजन्तपूण,थ पूणतथया परमानन्दपूण थउचचतर आत्मा िँूू ।

म ैंसजचचदानन्दस्वरूप िँूू।

१८. तनगुणथ ध्यान के शलए सूत्र

(१)

म ैंएकमात्र सूक्ष्म अमर सत्ता िँूू।

म ैंतीनों अवस्थाओं का साक्षी िँूू।

म ैंतनटकल तथा अद्ववतीय िँूू ।

म ैंिुद्ध िँूू, ज्ञानस्वरूप िँूू।

म ैंिाश्वत िँूू, आत्मदीप्त िँूू

म ैंतनटकलंक िँूू, गततीन िँूू, अनन्त िँूू।

म ैंअमर िँूू, अिन्मा िँूू, असीम िँूू।

म ैंतनगुणथ िँूू; तथा अकताथूँ।

म ैंिाश्वत रूप से स्वतन्त्र तथा अक्षय िँूू।

म ैंअिर तथा अक्षर िँूू।

चचदानन्दरूप शिवोऽम् ्शिवोऽम् ्।

म ैंचचदानन्दरूप शिव िँूू।

(२)

म ैंपूणतथिः बलवान्,् समथ थतथा सुन्दर िँूू।

म ैंिाश्वत िीवन िँूू। म ैंअसीम तथा अनन्त िँूू ।

म ैंसदा-सवदथा स्वतन्त्र िँूँ, स्वतन्त्र िँूँ, स्वतन्त्र िँूँ।

म ैंभव्य तथा अलौककक िीवन िँूँ।

म ैंपूण थिूँ, िुद्ध िँूँ।

म ैंअनन्त अनश्वर िँूँ।

म ैंपूणतथिः सिास िी िँूँ।

म ैंप्रज्ञा, िाजन्त और परमानन्द का मूत थरूप िँूँ।

१९. म ैंकौन िँूँ?

ाजिन्तपूवकथ बैठैं और ववचार करें म ैंकौन िँूँ?

इससे िीवन की समस्त समस्याओं का समाधान िो िायेगा।

इससे स्वतन्त्रता तथा अनश्वरता की प्राजप्त िोगी।

इससे पीडाओंऔर दुिःखों का नाि िोगा।

अजस्थ-मांस- युतत यि िरीर म ैंनिींूँ।

यि िरीर िड, नािवान् ्तथा सावयव िै।

ये इजन्ियाँ, नेत्र, कण,थ नाशसका म ैंनिींूँ।

ये तत्त्वों के ससीम उत्पाद िैं।

पंचप्राण म ैंनिींूँ।

वे रिोगुण से उत्पन्न िड उत्पाद िैं।

सन्दिे करने वाला मन म ैंनिींूँ।

यि भी िड, ससीम तथा नािवान् ्िै।

म ैंिँूँ सजचचदानन्द ब्रह्म

म ैंिँूँ तनत्यमुतत, िुद्ध, बुद्ध ब्रह्म

म ैंिँूँ तनववकथार, तनगुणथ, तनववथिेष ब्रह्म

म ैंिँूँ अखण्ि पररपूण थव्यापक ब्रह्म ।

तलवार और िस्त्र मुझे काट निींसकते।

अजनन और एटम बम मुझे िला निींसकते

िल तथा प्लावन मुझे ेशभगा निींसकते।

बवण्रि तथा वायु मुझे ेसुखा निींसकते।

वेद, बाइबबल, कुरान, अवेस्ता ने मेरा िी गुणगान ककया िै।

ऋवष-मुतनयों ने, योचगयों ने मेरा ध्यान ककया िै।

अशभ तथा वायुमेरे आदिेों का पालन करते िैं।

बुद्चध, इजन्यिाँ ँतथा सूय थमेरे िी प्रकाि से प्रकाशित िै।

म ैंिँू अनन्त, िाश्वत, अनश्वर आत्मा।

म ैंिँू तनतान्त परमानन्दपूण,थ स्वतिःपूण थआत्मा।

म ैंिँू सवव्थयापी आत्मदीप्त पुरुष।

म ैंअिन्मा, अमर, कालातीत ब्रह्म।

म ैंिँू अप्रभाववत, अकता,थ मूक साक्षी।

म ैंिँू वेदों का स्रोत, इस संसार की योतन तथा आधार।

म ैंिँू आन्तररक िासक, अन्तयामथी समरूप सार।

म ैंिंू समस्त देवों का देव तथा हिरण्यगभ थका पूविथ।

२०.मैंककतना स्वतन्त्र िँू

म ैंककतना स्वतन्त्र िँू!

म ैंपरम स्वतन्त्र िँू!

म ैंिँू मुतत िन्म, मरण, तलिै, दुिःख, अज्ञान से।

वि सब, जिसनेमुझे संसार में धकेला िै।

नटट िो गया िै।

म ैंककतना स्वतन्त्र िँू!

चचन्ताओंसे म ैंककतना मुतत िँू!

यि भगवत्कृपा िै।

अब म ैंसब अिुद्चधयों सेमुतत िो गया िँू।

म ैंनीरवता के धाम में तनवास करता िँू।

अब कोई मुझेक्षुब्ध या ववभ्रान्त निींकर सकता।

िीति शलया िै सब-कुछ मनैं।

परमानन्द की लिरें मुझे ेबिाये शलये िा रिी िैं।

स्वतन्त्रता की श्वास मुझे ेउडाये शलये िा रिी िै।

तनत्यमुततस्वरूपोऽमि्

म ैंिाश्वत रूप से स्वचछन्द रस अथवा सार िै।

अब मुझे ेककसी के आगे ेघुटने निींटेकनिैं।

अब ककसी को मात्र प्रसन्न करनेके शलए नमस्कार निींकरना िै।

अब ककसी की िी ििुरी निीं करनी िै।

अब चापलूसी करने के शलए ककसी का 'आज्ञाकारी सेवेक' निींबनना िै।

तीनों लोकों का सम्राट् िँूँू-

आत्म-सम्राट् स्वराट् िँूँू।

ुद्धिौऽमि् ्बुद्धोऽमि् ्तनरंनिोऽमि्, ्

संसार माया परिवजितथोऽमि् ्। वविुद्ध, पूणतथिः प्रबुद्ध, तनटकलंक-

संसार के ववकारों से मुतत िँूँू म ैं।

२१. म ैंसब-कुछ िँूँू

(१)

म ैंिी ववटाशमनों को िजतत प्रदान करता िँूँू।

म ैंिी चाय-काफी का उते्तिक तत्त्व िँूँू।

म ैंिी भोज्य पदाथों का पोषक तत्त्व िँूँू।

म ैंिी मद्य तथा अफीम का मादक तत्त्व िँूँू।

म ैंिी स्वण,थ िालर, नोट तथा धनादिे (चेक) िँूँू।

म ैंिी स्वग थका हदव्यान्न िँूँू।

म ैंिी रोगरोधी टीकों का सारतत्त्व िँूँू।

म ैंिी समस्त चचककत्सा पद्धततयों का रोगिर तत्त्व िँूँू

म ैंिी ऐटम बमों की िजतत िँूँू।

म ैंिी मजन्त्रयों तथा अचधनायकों का सामथ्य थिूँ।

म ैंिी अहिंसा तथा सत्य का बल िँूँू।

म ैंिी सिस्रार चक्र का अमृत िँूँू।

म ैंिी स्वर, भाषा, ॐ तथा वेदे िँूँू।

म ैंिी सब-कुछ िँूँू; म ैंिी सवस्थव िँूँू।

(२)

म ैंिी सब-कुछ िँूँू, म ैंिी सवस्थव िँूँू।

मेरे अततररतत और ककसी भी वस्तु का अजस्तत्व निींीं।

म ैंिी ववश्वात्मा िँूँू।

म ैंिी अन्तरात्मा िँूँू।

म ैंिी सबका ताना-बाना िँूँू।

सचमुच केवल मेरा िी अजस्तत्व िै।

म ैंयिाँँू, म ैंविाँँू।

म ैंअब िँूँू; म ैंथा, म ैंसदा-सवदथा रिूँगा ।

मुझमें न दूरी िै और न आकाि ।

म ैंसत्ता का सागर िँूँू।

यि संसार मेरा एक बुलबुला िै।

मुझसे एक बूँद चगरी

और वि ववश्व बन गयी।

मेरी दीजप्त

ब्रह्मा, ववटणु, शिव, देवी, व्यास तथा अन्य ऋवषयों

के रूप में प्रकाशित िोती िै।

मेरी ताजत्त्वक प्रकृतत असाधारण तथा आश्चययिथनक िै। -

२२. म ैंतनगुणथ ब्रह्म िँूँू

म ैंसत्य ज्ञान अनन्त ब्रह्म िँूँू ।

म ैंतनटप्रपंच ब्रह्म िँूँू।

म ैंतनत्य तनटकल ब्रह्म िँूँू ।

म ैंअखण्ड् पररपूण थब्रह्म िँूँू।

म ैंसदानन्द ब्रह्म िँूँू।

म ैंतनमलथ, तनरंनि ब्रह्म िँूँू ।

म ैंिातत-पन्थ से परे ब्रह्म िँूँू।

म ैंअनाहद, अनन्त ब्रह्म िँूँू।

म ैंअभेद ब्रह्म िँूँू।

अनामय, अववनिी ब्रह्म िँूँू

म ैं'यि', 'वि', 'म ैं', 'तुम', 'वि' के भेदभाव से मुतत ब्रह्म िँूँू।

म ैंअमल, असंग, तनश्चल ब्रह्म िँूँू।

२३. म ैंववज्ञानघन ब्रह्म िँ ूँ ू

म ैंअत्यन्त अचल ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंअत्यन्त िाश्वत ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंकेवल सन्मात्र ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंकेवल चचन्मात्र ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंकेवल नादातीत ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंसंकलप-ववकलप-रहित ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंअनाम, अरूप ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंववज्ञानघन ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंववलक्षण, सव-थअचधटठान ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंअपररजचछन्न ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंस्वयंज्योतत ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंद्वन्द्व-अिभाव रहित ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंदिु:ख–िोक-रहित ब्रह्म िँ ूँ ू।

२४. म ैंस्वतन्त्र ब्रह्म िँ ूँ ू

म ैंचैतन्यमात्र ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंतनरामय ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंतनरततियानन्द ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंस्वतन्त्र ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंस्वयम्भू ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंपररजचछन्न ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंअव्यय अनन्त ब्रह्म िँ ूँ ू।

ुद्धि ववज्ञानववग्रि ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंतत्पदलक्ष्य ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंत्वंपदलक्ष्य ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंतनभयथ ब्रह्म िँ ूँ ू।

म ैंअक्षर ब्रह्म िँ ूँ ू।

२५. म ैंओंकारस्वरूप िँ ूँ ू

मैं परब्रह्मस्वरूप ि ँ ू ँ ू।
ाि ि ँ
न ज्ञान ि ै, न अज्ञान,
न मान ि ै, न अपमान तथा
न आधार ि ै, न आधेय ।
विाँमन, ि रीर आहद की सीमाएँ निाीं ि ै
मैं ि ुद्ध चैतन्य ि ँ ू ँ ू-
ाि ि ँ न बन्धन ि ै, न मुजतत ।
मैं वि परम तत्त्व ि ँ ू ँ ू, जिसका ध्यान मन करता ि ै।
मैं ओंकारस्वरूप ि ँ ू ँ ू।

२६. मैं तनरावरण ब्रह्मस्वरूप ि ँ ू ँ ू

मैं अद्वैत परब्रह्मस्वरूप ि ँ ू ँ ू
ा मिन-वाणी सेपरे ि ै।
मैं ि ुद्ध सजचचदानन्द ब्रह्म ि ँ ू ँ ू
ाि ि ँ न ि ुभ ि ै, न अि ुभ;
ाि ि ँ न आकाि ि ै, न वायु;
ाि ि ँ न अजनन ि ै, न ि ल ।
ि ुद्ध ब्रह्मस्वरूप ि ँ ू ँ ू
ाि ि ँ न संकलप ि ै, न वासनाएँ ि ैं;
ाि ि ँ न ववक्षेप ि ै, न आवरण ।
मैं सत्य-ज्ञान-आनन्द-स्वरूप ि ँ ू ँ ू
ओ समस्त संसार का साक्षी ि ै।
मैं चचन्मात्रस्वरूप ि ँ ू ँ ू
ाि ि ँ न इजन्ियाँ ि ैं, न मन ि ै और
ाि ि ँ न दृश्य ि ै, न ि टटा और न दृजटट

२७. मैं परब्रह्मस्वरूप ि ँ ू ँ ू

मैं तनगुणथ परब्रह्मस्वरूप ि ँ ू ँ ू।
मैं वि सारतत्त्व ि ँ ू ँ ू

जिसका सभी वेदान्ती-धमग्रथन्थ अनुसन्धान ककया करते िैं।

म ैंआनन्दघन िूँ।

म ैंमिामौन का फल िूँ।

म ैंवि स्वरूप िूँ जिसमें न द्ववत्व िै और न द्वन्द्व ।

म ैंपरब्रह्म िूँ जिसमें न सुख िै, न दुिःख ।

म ैंपरम तत्त्व िूँ ििाँ न अन्धकार िै, न प्रकाि ।

म ैंिुद्ध चेतना िूँ िो हृदयग्रजन्थ का उचछेदन करती िै।

२८. म ैंसत्य-स्वरूप िूँ

म ैंसत्य-स्वरूप िूँ।

म ैंिान्त-स्वरूप िूँ ।

म ैंिुद्ध-सूक्ष्म-स्वरूप िूँ।

म ैंववज्ञान-स्वरूप िूँ।

म ैं तनववकथार-स्वरूप िूँ।

म ैं अखण्ि एकरस-स्वरूप िूँ।

म ैंपूण-थस्वरूप िूँ।

म ैं तनवृवृत्त, संन्यास-स्वरूप िूँ।

म ैंप्रज्ञानघन-स्वरूप िूँ।

म ैं तनत्य चैतन्य-स्वरूप िूँ।

म ैं तनत्य तृजृप्त-स्वरूप िूँ। म ैं मुजतत-स्वरूप िूँ। म ैंिान्त-स्वरूप िूँ। म ैं सजच्चदानन्द-स्वरूप िूँ।

२९. म ैंचैतन्य-स्वरूप िूँ

म ैंसत्य िूँ िो एकमात्र िीवन्त ववद्यमानता िै।

म ैंस्वरूप िूँ िो मिानतम से भी मिान् ्िै।

म ैंभेद-रहित एकमात्र एकरस सारतत्त्व िूँ।

म ैंअखण्ि एकरस - स्वरूप िूँ।

म ैंश्रुततयों की पिुँच से परे परम तत्त्व िूँ।

म ैंतनश्चल-ब्रह्म-स्वरूप िँूँू ।

म ैंवि तत्त्व िँूँू िो समस्त पदार्थों से परे िै।

म ैंषड्ववकारों से रहित चैतन्य-स्वरूप िँूँू।

३०. म ैंचचन्मात्र-स्वरूप िँूँू

म ैंपंचकिोों से रहित ब्रह्म-स्वरूप िँूँू ।

म ैंपरम चेतना िँूँू िो अन्तरतम के भी भीतर िै।

म ैंहदतकाल-कारण से रहित ब्रह्म-स्वरूप िँूँू।

म ैंचचन्मात्र-स्वरूप िँूँू िो प्रज्ञा का सारतत्त्व िै।

म ैंतनदोष चेतना सेपररपूण थचचन्मय - स्वरूप िँूँू
िििँतनषेध निीिं

मअैंखण्डाकिार-वृवृत्त द्वारा प्रकाशित पूण थब्रह्मस्वरूप िँूँू ।

म ैंपूण थकाय-थकारण-रहित िुद्ध चेतना िँूँू।

३१. म ैंसुखघन-स्वरूप िँूँू

म ैंब्रह्म िँूँू िो मन का संचालन करता िै।

म ैंनाम-रूप वाले संसार से रहित परम तत्त्व िँूँू।

म ैंिाश्वतत्व िँूँू,
िििँसमय की सत्ता निीिं

िुद्धि ब्रह्म िँूँू
िििँन अिभाव िै, न दिुय कामुकता ।

म ैंब्रह्म िँूँू,
िी गुणों से परे िै तथा
िी सित् ्तथा असत् ्से परे िै।

म ैंसदा सुजस्थर सुखघन-स्वरूप िँूँू।

म ैंस्वरूप िँूँू
िििँन आगमन िै, न गमन िै;
न िाग्रत अवस्था िै, न स्वप्नावस्था और
न चलने-कफरने ्के शलए स्थान िै।
विाँसदा-सवदथा के शलए परम िाजन्त रिती िै।

वि स्वरूप सवव्थयापक िै।

३२. म ैंआनन्दघन स्वरूप िँूँू

म ैंकेवल परब्रिा - स्वरूप िैं।
विाँन दो िैं, न तीन;
न भाग िै, न ववभाग तथा
न गणना िै, न मापन ।
म ैं अखण्ि चचदाकिा आनन्दघन स्वरूप
ूँि।
म ैंतनटकल तनद्वथन्द्व-स्वरूप िँूँू।
म ैं तनरामय, तनजटक्रय-स्वरूप िँूँू ।
म ैंतनराकार, तनरवयव-स्वरूप िँूँू।

३३. -रहित ब्रह्म िँूँू म ैंमाया-

म ैंमाया-रहित ब्रह्म िँूँू।
म ैंदिे-काल-वस्तु-पररचछेद-रहित ब्रह्म िँूँू।
म ैंस्वितीय, वविातीय, स्वगत-भेद-रहित ब्रह्म िँूँू।
म ैंवासना, संकलप-रहित ब्रह्म िँूँू ।
म ैंमाया - रहित ब्रह्म िँूँू ।
म ैंदिे-काल-पदाथ थसे रहित ब्रह्म िँूँू ।
म ैंआन्तर, बाह्य तथा शलंगं-भेदे से रहित ब्रह्म िँूँू।
म ैंकामना-ववचारों से रहित ब्रह्म िँूँू ।

३४. म ैंतनराकार, तनगुणथ ब्रह्म िँूँू

म ैंतनराकार, तनगुणथ, तनवविेथषे ब्रह्म िँूँू ।
म ैंतनरुपाचधक तनटकल ब्रह्म िँूँू ।
म ैंतनववकथार, तनववकथलप ब्रह्म िँूँू ।
म ैंअिर, अमर, अववनािी ब्रह्म िँूँू ।
म ैंअसंग, अकता,थ अभोतता साक्षी ब्रह्म िँूँू ।
म ैंतनरवयव, तनशलप्थत ब्रह्म िँूँू ।

म ैंअखण्ि, पररपूण थब्रह्म िैं।

म ैंतनराकार, तनगुणथ, तनववशेिषे ब्रह्म िँूँू ।

म ैंतनटकल ब्रह्म िँूँू।

म ैंतनववकथार तथा अचचन्त्य ब्रह्म िँूँू ।

म ैंअववनिाी तनत्य ब्रह्म िँूँू।

म ैंअनासतत, अकता,थ अभोतता ब्रह्म िँूँू।

म ैंतनरवयव तथा अनासतत ब्रह्म िँूँू ।

म ैंअववभाज्य तथा सम्पूण थब्रह्म िँूँू।

३५. म ैंबत्रगुणातीत ब्रह्म िँूँू

म ैंबत्रगुणातीत ब्रह्म िँूँू।

म ैंद्वन्द्वातीत ब्रह्म िँूँू।

म ैंनाद-बबन्दु–कलातीत ब्रह्म िँूँू ।

म ैंभावातीत ब्रह्म िँूँू।

म ैंकालातीत ब्रह्म

म ैंमायातीत ब्रह्म िँूँू।

चतुथ थअध्याय

ध्यानयोग सूत्र

१ धारणा

१. बाह्य पदाथ,थ आन्तररक बबन्दु ुया ककसी ववचार-बबन्दु ुपर मन को केजन्ति करना धारणा िै।

२. मन को केजन्ति करना धारणा िै। ककसी एक ववचार के अनवरत प्रविा को ध्यान कितेिैं।

३. िान्त िो िाय।ें प्रसन्न रिें। धैय थरखें। तनयशमत अभ्यास करें। ब्रह्मचय थका पालन करें। अपनी कामनाओंतथा काय-थकलापों में कमी कर दें। दूसूरों के साथ मेलि–ोल कम रखें। मौन रखें। ये धारणा के सियक साधन िैं।

४. बत्रकूट या हृदय पर धारणा का अभ्यास करें।

२. ध्यान (क)

१. िब आप धारणा, ध्यान तथा समाचध का अभ्यास एक-साथ तथा एक िी समय में करते िैं, तब इसे ेसंयम कितेिैं।

२. ध्यान मोक्ष का द्वार खोलता िै।

३. ध्यान से प्राततभज्ञान और िाश्वत परमानन्द की प्राजप्त िोती िै।

४. ज्वलन्त वैरानय तथा ब्रह्म-साक्षात्कार के शलए तीव्र आकांक्षा का पोषण करें।

५. शसद्चधयाँ ँयोग-पथ की बाधाएँ ँिैं। उनसे ेबच कर रिें।

६. अत्यचधक तनिा, ब्रह्मचय थका अभाव, आलस्य, वासनाओं का उद्भव सांसाररक प्राखणयों की संगतत, अत्यचधक पररश्रम, अतत-भोिन- ये ध्यान बाधाएँ ँिैं। की

७. भगवान् ्के रूप पर ध्यान करें। यि मूत थध्यान िै।

८. भगवान् ्के गुणों का ध्यान करें। यि अमूत थध्यान िै।

३. ध्यान (ख)

१. धारणा यथासमय ध्यान और समाचध के रूप में ववकशसत िोती िै।

२. ध्यान दीघ थकाल तक ककया गया धारणा का अभ्यास िै। ध्यान की प्रकक्रया अखण् तैलधारावत् ्िोती िै।

३. प्रारम्भ में ध्यान में अभ्यास का तत्त्व तनहित रिता िै। बाद में ध्यान एक आदत बन िाता िै तथा परमानन्द, प्रसन्नता और िाजन्त प्रदान करता िै।

४. यम, तनयम आहद की प्रारजम्भक अवस्थाओं का अभ्यास करने के बाद िी ध्यान का पूरा लाभ प्राप्त िोता िै।

५. एकाग्र मन में एक से अचधक ववचारों के शलए स्थान निीं रिता। मन में रिने वाला कोई ववचार दूसूरे ववचार के प्रवेि करने पर िी िटता िै।

६. आप चािे जितने बुद्चधवादी िों, प्रारम्भ में मूतत थया प्रतीक की सिायता शलये बबना आप मन को एकाग्र निीं ं कर सकते।

७. ध्यान में वे साधक िीघ्र सफल िो िाते िैं जिनका अभ्यास गिन िोता िै।

८. ध्यान एक रचनात्मक, िीवन्त तथा सकक्रय प्रकक्रया िै। यि मानवता को देवत्व में रूपान्तररत कर देती िै।

९. तनयशमत ध्यान करके आप अपनेचारों ओर एक अपरिेय अभेद्य ककला तनशमतथ कर सकते िैं। तब माया आपके ऊपर आक्रमण निीं कर सकती।

१०. ध्यान प्राततभज्ञान की कुंिी िै।

११. नाम-रूपों में आवृत हदव्यता को प्रकट करने की कुंिी ध्यान िै।

१२. आध्याजत्मक प्रबोधन की कुंिी ध्यान िै।

१३. िीवन-तोष के क्षेत्र् में प्रवेि करने के शलए ध्यान एकमात्र पारपत्र (पासपोटथ) िै।

१४. ध्यान मृतूयु का प्रततकारक िै।

१५. ध्यान दैतनक िीवन का एक आवश्यक अंग िै; अतिः प्रततहदन ध्यान अवश्य करें।

१६. प्रततहदन ककया गया अलप ध्यान भी आपको ककंचचत् ्ऊपर उठा कर भगवान् ्के थोडा तनकट ले िायेगा ।

१७. भजतत तथा ध्यान सेमन का पररटकार िोता िै।

१८. मूषा (स्वण थगलाने का पात्र) में िोचधत ककया गया स्वण थचमकने लगता िै इसी प्रकार आत्मा पर ककये गये ध्यान से मन िुद्ध तथा अध्यात्म-आभा सेदेदीप्यमान िोता िै।

१९. पररीोचधत मन सब कुछ समझ सकता िै। यि सूक्ष्मतम ववषय, यिाँतक कक गूढ़ ववषयों को भी समझ लेता िै।

२०. ध्यान से अत्यचधक आध्याजत्मक िजतत प्राप्त िोती िै। आत्मा का अनवरत ध्यान करने से मोक्ष की प्राजप्त िोती िै।

२१. िुचचता तथा इससे सम्बद्ध अन्य गुणों यथा सरलता, तनटकपटता, स्पटटता, सत्यवाहदता, उदारमतत, तनदोषता, अचछाई का ध्यान करें।

२२. मन को िान्त करके, ववचारों और मनोभावों को भी िान्त करके असीम तत्व के साथ संस्वररत िों।

२३. मन एक बिुत बडा रेडियो िै। इसे ेअसीम तत्त्व के साथ संसं्वररत करें। परमात्मा के परमानन्द का रस लें।

२४. ध्यान करें। हदव्यता में अपने को सुजस्थर करें।

२५. ध्यानावस्था में चेतन मन – िो बाह्य संसार, िरीर और इसकी आवश्यकताओंके बारे में सोचा करता िै—के द्वार बन्द कर दें।

२६. ब्रह्म का ध्यान धम थका सवोचच स्वरूप िै।

२७. िब मन िान्त और अववक्षुब्ध िोगा, तभी ब्रह्म का साक्षात्कार िो सकेगा।

२८. िे राम! ब्राह्ममुिूत थमें तनयशमत रूप से ध्यान करें और अपनेमन को आत्मानन्द का स्वाद लेनेदें।

२९. ध्यान करने की मनिःजस्थतत आतीिाती रिती िै। इजन्ियों का तनग्रि करें। सदैव सतकथ रिें।

३०. तनयशमत रूप से ध्यान करें तथा पिले ेसे अचधक रचनात्मक बन िाय।ें

३१. तनजश्चत समय (ब्राह्ममुिूत,थ दोपिर, सायंकाल- झुटपुटा, सान्ध्य-प्र तथा राबत्र) पर ध्यान करने के शलए बैठें।

३२. आपका ि◌ीवन ध्यान के साथ एकाकार ि◌ो ि◌ाना चाहिए।

३३. गिन ध्यान की अवस्था में प्रथम बार हृदय में परमानन्द के साथ हदव्य पुलक का अनुभव ि◌ोता ि◌ै।

३४. ि◌ब आप गिन ध्यान की अवस्था में प्रवि◌े करते ि◌ैं, तब आपको सन्तुलन, आत्म-संयम, प्रिाजन्त, मानशसक ाजिन्त, जस्थरता, तनभयथता तथा सवोचच ववरजतत का अनुभव ि◌ोता ि◌ै।

३५. आन्तररक आध्याजत्मक ि◌जतत, पूण थिाजन्त, ज्ञान तथा परमानन्द —ये ि◌ैं ध्यान के फल ।

३६. तनयशमत रूप से ध्यान करें। आप ब्रह्म-साक्षात्कार के लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे।

३७. ध्यान करें। परम तत्त्व की एक झलक का दिनथ करें। समस्त द्ववत्व, दुि◌ःख तथा तलि◌े पूणतथिः नटट ि◌ो ि◌ायगें।

४. ववचार तथा ध्यान

१. ब्रह्म जिज्ञासा करने से मानव का परम कलयाण ि◌ोता ि◌ै। केवल ब्रह्म की ि◌ी जिज्ञासा करनी चाहिए। आप ब्रह्म जिज्ञासा अवश्य करें तत्त्वमशस ।

२. बबना ववचार के ब्रह्म का साक्षात्कार निीं ककया ि◌ा सकता। ववचार के अन्तगतथ इस प्रकार के प्रश्नों पर ववचार ककया ि◌ाता ि◌ै— म ◌ैंकौन ि◌ै? बन्धन तया ि◌ै? संसार की उत्पवत्त ककस प्रकार ि◌ुई ? मोक्ष तया ि◌ै?

३. स्वास्थ्य के दुगु थपर रोग के ि◌त्रु ◌ुआक्रमण कर देते ि◌ैं। ध्यान और ब्रह्म-ववचार की तलवार से इन ि◌त्रुओंका नाि◌ कर दें।

४. ि◌े अमृतपुत्र! उवत्तटठ! घोषणा करें—म ◌ैंअववनािी आत्मा ि◌ूँ◌ू। ि◌ाश्वत ि◌ीवन का अमृत बि ि◌ा रिा ि◌ै। ि◌ीघ्रता करें। नेत्र बन्द करके ध्यान करें और स्वचछन्दता से अमृत पान करें।

५. ि◌ब तक मन पूणतथिः परावतततथ ि◌ो कर ब्रह्म में ववलीन न ि◌ो ि◌ाये (भले ि◌ी, एक-दो शमनट के शलए), तब तक आसन छोड कर उठें निीं।

६. आपको अचधक ि◌जतत की आवश्यकता ि◌ै। आपको यि ि◌जतत अपनेअन्दर से इस ववचार का ध्यान करने से प्राप्त ि◌ोगी म ◌ैंआत्मा ि◌ूँ◌ू। म ◌ैंसवव्थयापी, अववनािी आत्मा ि◌ूँ◌ू।

७. आप अपनेको किाँ ाँपाते िैं? तया आपनेअध्यात्म माग थपर पिले ेकी अपेक्षा कुछ अचधक उन्नतत की िै? तया आप विीं ंिैं, िााँ ाँआप पिलेथे? तया आप पीछे िट रिे िैं? इन बातों का पता लगाने तथा अपनी आध्याजत्मक उन्नतत के शलए तुरन्त िी उपयुतत उपाय काम में लाय।ें िलदी करें सतकथ रिें।

८. केवल सांसाररक ववचार िी िन्म-मरण के चक्रों को तनशमतथ करते िैं। अपने ववचारों को िुद्ध बनाय ें।

उदात्त

हदव्य ववचारों को िी मन में प्रवेि करने दें। मन में केवल इसी ववचार को स्थान दें-म ैं अमर सवव्थयापक आत्मा िूाँ।

९. अपने ववचारों के साक्षी बनें। उनके साथ तादात्म्य स्थावपत करें। वे तुरन्त िी मन से तनकल िायगें। मन दो भागों में ववभतत िो िायेगा एक भाग साक्षी बन िायेगा—यि केवल देखेगा। यि िान्त तथा अववक्षुब्ध रिेगा। मन का दूसूरा भाग बनेगा प्रेक्ष्य पदाथ थया अध्ययन का ववषय

१०. यहद आपनेआत्म-ववश्लेषण या आत्म-तनरीक्षण करना निींसीखा िै, तो आप आध्याजत्मक िीवन व्यतीत निींकर सकते।

११. ध्यान का अजन्तम फल मोक्ष िै। यि आत्मा की स्वाभाववक तथा िाश्वत जस्थतत िै। इसका (मोक्ष का) न आहद िै और न अन्त।

१२. अनवरत रूप सेमन को अनुिाशसत करते िुए ध्यानाभ्यास के द्वारा आपको अपने िीवन को उत्तम बनाने का प्रयत्न करना िी िोगा। आध्याजत्मक प्रबोधन द्वारा आप िन्म-मरण के नीरस चक्र से मुजतत प्राप्त कर सकते िैं। १३. ब्रह्मज्ञान के स्तर से नीची कोई भी वस्तु आपको आनन्द प्रदान निींकर सकती; अतिः अपनी अन्तरात्मा का सतत ध्यान करने का प्रयास करें।

१४. अितनिथ इसे े दोिरायें-म ैं सजचचदानन्द ब्रह्म िूाँ। म ैं सदा सवदथा िुद्ध, सविथजततमान् ् तथा सवव्थयापक िूाँ।

ववचारों का बिुत मित्त्व िोता िै। िैसा आप ववचार करते िैं, वैसा िी आप बनते िैं।

१५. मौन िो िायेंऔर ईश्वर की फुसफुसािटें सुनें। मौन में ककतनी िजतत िोती िै? सुमधुर वाणी की अपेक्षा

मौन

अचधक भावपूण थिोता िै। ध्यान करें तथा मौन का आनन्द लें। मौन! तुम्िारा स्वागत िै। तुम िाजन्त के अग्रदूत िो। तुम स्वयं िाजन्त िो िो ! तुम ब्रह्म िो ! मौन, तुम्िें नमस्कार िै।

परम तत्त्व के साथ सम्पकथ करने ेकी प्रकक्रया

१६. आध्याजत्मक परमानन्द के क्षेत्र में प्रवेि करने के शलए ध्यान एक सोपान िै; अतिः िुद्ध हृदय से तनयशमत ध्यान करें।

१७. मन की एक ऐसी जस्थतत िोती िै िो बाह्य पदाथों सेबबलकुल अप्रभाववत रिती िै। यि मन की तटस्थ तथा स्वाभाववक जस्थतत किलाती िै। ध्यान इसी जस्थतत का नाम िै।

१८. अपने प्राततभज्ञान के अततररतत सत्य को िाननेका अन्य कोई साधन निीं।'मै कौन िूँ' का ववचार तथा ध्यानाभ्यास करने से प्राततभज्ञान के द्वार खुलते िैं।

१९. तछपेिुए खिानेको प्राप्त करने का उपाय खोदने के अततररतत और कोई दूसूरा निीं िै; इसी प्रकार परमानन्द को प्राप्त करने का उपाय ब्रह्मज्ञान के अततररतत और कोई दूसूरा निीं।

२०. ध्यान की प्रकक्रया से साधक अपनी इजन्द्रयों पर तनयन्त्रण प्राप्त कर लेता िै। मन को ईश्वर पर संकेंजन्द्रत करना तथा अन्य सभी पदाथों का बहिटकार करते िुए केवल ईश्वर का िी ववचार करना ध्यान िै।

२१. ध्यान के अन्तगतथ वे सभी आध्याजत्मक अभ्यास िोतेिैं जिनसे मन ब्रह्म पर तनजश्चत रूप से संकेजन्द्रत िो िाता िै।

२२. ध्यान मन को संस्वररत तथा सामंस्यपूण थरखता िै। ध्यान मन को असीम तत्त्व से संस्वररत रखता िै।

२३. ध्यान की प्रारजम्भक अवस्थाओं में ध्याता को कहठनाइयों का सामना करना पडता िै। ध्याता की रुचच समाप्त िोनेलगती िै तथा वि अपनी साधना रोक देता िै। यि एक भयानक त्रुहट िै। शमत्रवर! पररश्रम करते रिें। वररटठ साधकों की संगतत में रिें। अब अपनेगुरु के साथ रिें।

२४. ध्यानाभ्यास को आपकी आदत का अंग बन िाना चाहिए। सतत अभ्यास से िी ऐसा िो सकता िै—अन्य ककसी उपाय से निीं।

२५. यहद आप िुद्ध हृदय सेआत्मा का सतत ध्यान करें, तो अभी िी आपको मोक्ष या परमानन्द की प्राजप्त िो सकती िै।

२६. एकान्तवास, संयम (तप), आत्म-तनयन्त्रण, धैय,थ अनसूया तथा शमतािार ध्यान के सिायक साधन िैं।

ध्याता और ध्येय शमल कर एक िो िाते िैं

२७. एक िी ववचार बबन्दु की सचेतन मानशसक पुनरावृवृत्त ध्यान िै। िब साधक की यि प्रकक्रया पूण थबन िाती िै, तब वि उस समाचध-अवस्था में प्रवेि करता िै, जिसमें ध्याता और ध्येय शमल कर एक िो िाते िैं।

२८. वपपासु साधक सदैव सतकथ रिता िै। अितनिथ उसके ववचार िाश्वत ब्रह्म पर िी केजन्द्रत रिते िैं। ध्यान से उसे सदैव आनन्द प्राप्त िोता रिता िै।

२९. ध्यान से आध्याजत्मक ऊिा थअत्यचधक मात्रा में तनमुतथत िोती िै। यि ऊिा थसभी असत् ्ववचारों का नाि करके काम-ऊिाथका उदात्तीकरण कर देती िै।

३०. ब्राह्ममुिूत थमें ध्यान के माध्यम से ज्ञान-गंगा में अवगािन करें। सन्तत्व के परररधान पिनें। सन्तोष के शीतिल पेय का सेवन करें।

३१. जिस प्रकार गंगा नदी सागर की ओर प्रवाहित िोती िै, सागर की िी और ढालू िोती िै तथा सागर की िी ओर प्रवृत्त् रिती िै, उसी प्रकार ध्यानाभ्यास करने वाले योगी की िीवन-सररता समाचध की िी ओर प्रवाहित िोती िै, समाचध की िी ओर ढालूिोती िै तथा समाचध की िी ओर प्रवृत्त् रिती िै। ३२. यहद साधक लम्बे ेसमय तक तनयशमत रूप से ध्यान का अभ्यास करे, तो तनजश्चत िी उसकी चेतना का स्तर उचचतर िो िायेगा। यहद ऐसा न िो, तो उसकी साधना त्रुहटपूण थिै। सम्भव िै, वि ध्यान िी न करता िो। सम्भव िै, वि तन्द्रा की जस्थतत में िवाई मिल बनाता िो।

३३. ब्राह्ममुिूत थमें तनयशमत रूप से ध्यान करके अमरता का िजततवधकथ अमृत वपयें। आधा घण्टे तक कीतनथ करके इस अमृत पेय में उदारतापूवकथ परमानन्द - िजन्त को भी शमचश्रत कर लें। और

३४. मन को किीं ंभी चैन निीं िै। कामनाओं को कभी अजन्तम रूप से सन्तुटट निींककया िा सकता। कामना की अजनन आपके हृदय में धधकती रिती िै। ध्यान से प्राप्त आत्मा के अमृत से इस अजनन का िमन करें।

३५. कभी-कभी ध्यान के अभ्यासी में दम्भ की भावना अंकुररत िोनेलगती िै। वि अपनी साधना में बिक भी िाता िै। उसे ेबिुत सतकथ रिना पडेगा।

३६. परम सत्ता के एकत्व का ध्यान करने से मन अववक्षुब्ध तथा िान्त िो िाता िै।

३७. यहद आप तनगुणथ, तनराकार ब्रह्म के ध्यान का अभ्यास करते िैं, तब भी आप अपने इटटदेवता या सगुण ब्रह्म का ध्यान कर सकतेिैं। तनगुणथ ध्यान में सफल िोने के शलए आपको ईश्वर का अनुग्रि प्राप्त करना चाहिए। सगुण तथा तनगुणथ ब्रह्म एक िी िैं।

३८. िन्म-मृत्यु तथा अन्य तलिीं का कारण िै अज्ञान । ब्रह्मज्ञान से अज्ञान समाप्त िो िाता िै। अतिः ब्रह्म का ध्यान करके ब्रह्मज्ञान प्राप्त करें।

३९. आत्म-लाभ सेबढ़ कर अन्य कोई लाभ निीं। इस लाभ को प्राप्त करने के शलए अपनी आत्मा की पूिा करें। आत्मा का ध्यान तनरन्तर करें।

४०. मौन से साधक को िजतत तथा ऊिा थप्राप्त िोती िै। मौन साधक को पुनरुज्जीववत करता िै। अतिः मौन में प्रवेि करें। मीन में ववलीन िो िायेंमौन ब्रह्म िै।

५. ध्यान (ग)

१. ब्रह्म के एकमात्र ववचार का अववरत प्रवाि ध्यान िै।

२. चचरस्थायी िाजन्त तथा अमर परमानन्द की ओर ले िानेवाला श्रेटठ माग थध्यान िै।

३. ध्यान प्राततभज्ञान की कुंिी िै।

ध्यान की पूवापेथक्षाएँ

४. यहद मन में कामनाएँ ँिैं और बाह्य पदार्थों द्वारा वि ववचशलत िो िाता िै, तब ध्यान का अभ्यास निींककया िा सकता ।

५. यहद आपका मन उचछृंखल और अतनयजन्त्रत िै; हृदय में दुभावथ तथा ववक्षोभ िैं, तब आप गिन ध्यान निींकर सकते।

६. जिस साधक ने यम, तनयम तथा प्रत्यािार का अभ्यास कर शलया िै, उसे ेध्यान का पूण थलाभ प्राप्त िोता िै।

७. अनुिासन तथा तनटठा के बबना ध्यान में सफलता निीं शमलती।

८. धारणा ध्यान की पूव-थजस्थतत िै।

साधना में तनजश्चत सफलता प्राप्त करने िेतु ुउपयोगी बातें

९. िब सत्त्व की प्रधानता िोती िै, तब मन िान्त तथा अववक्षुब्ध िोता िै; तब ध्यान िान्त और जस्थर बन िाता िै।

१०. गिन आस्था तथा अतीव रुचच के साथ ध्यान करें। तनयशमत ध्यान से आपको आध्याजत्मक लक्ष्य प्राप्त करने का उत्साि शमलेगा।

११. िब आप ध्यान के शलए बैठें, तब एक संकलप करें कोई भी ववचार मुझे ववचशलत निीं ंकर सकता। सत्य का साक्षात्कार ककये बबना म ंैउदूंगा निीं।' इस प्रकार का तनश्चय तथा उपलजब्ध में इस प्रकार की प्रतीतत िी आपको अपनेलक्ष्य के तनकट ले िायेगी।

१२. ब्रह्म के स्वभाव तथा गुणों (यथा सविथजततमत्ता, सवज्ञथता, सवव्थयापकता आहद) का ध्यान करें।

१३. अनन्त, तनभयथ, कालातीत, हदग्–्रहित, अिन्मा, अनश्वर, अिर, परम आत्मदीप्त ब्रह्म का ध्यान करें।

१४. तनयशमत रूप से ध्यान करें।

१५. तनजश्चत समय पर ध्यान करें। १६. ध्यान को अपनी हदनचयाथ का एक अंग बना लें ।

ध्यान में िोनेवाले अभीजप्सत अनुभव

१७. गिन ध्यान की अवस्था में हदव्य पुलक, प्रसन्नता तथा परमानन्द का अनुभव िोता िै।

१८. गिन ध्यान में आप अपनी अन्तरात्मा के साथ ववलीन िो िाते िैं तथा हदव्य अनुभव के आन्तररक मम थकी गिराइयों तक पिुँच िाते िैं। अिभाव समाप्त िो िाता िै। मन कक्रयिील निींरि िाता।

१९. ध्यान में मन एक िी वस्तु या आदि थमें पूणतथिः तललीन िो िाता िै। उसके ऊपर अन्य ककसी वस्तु का प्रभाव निींपडता। मन की इस तललीनता के िी कारण इजन्द्रयों के कायों का पूण थरूप से परावतनथ िो िाता िै।

२०. ध्यान का अगला चरण समाचध िै।

ध्यान के पररणाम

२१. पूण थिाजन्त, ज्ञान, प्रिाजन्त, जस्थरता, तनभयथता, ववरजतत, अन्तदृजथटट, प्रलोभनों से िैंध्यान के सद्पररणाम
।

२२. ध्यान पूणतथा का माग थप्रिस्त करता िै।

२३. ध्यान मानव को हदव्यता में रूपान्तररत कर देता िै।

२४. ध्यान से सन्देि समाप्त िो िाते िैं।

मित्त्वपूण थमम थ

२४. ध्यान मोक्ष का द्वार खोल देता ि ै।

२६. ि ुद्ध हृदय में ि ी ध्यान प्रवाहित ि ोता ि ै।

६. ध्यानकीप्रकक्रया

ध्यान-ववचध

१. ध्यान की प्रकक्रया में आध्याजत्मक अपरोक्ष अनुभव प्राप्त ि ोता ि ै।

२. मौन ध्यान करें। आध्याजत्मक ववकास तथा आत्म-साक्षात्कार करें।

३. सुखासन में मेरुदण्ि सीधा करके बैठें। ॐ के अथ थका ध्यान करते ि ुए इसका ि प करें। मन को ववक्षेप उत्पन्न करने वाले ववचारों और कामनाओं सेमुतत रखें।

४. यहद आपका ध्यान अपूण थिै, तो अपनेहृदय पर ध्यान दें। सम्भव ि ै, उसमें वासना, राग और अि भाव की अन्तधारथाएँ ँअब भी प्रवाहित ि ो री ि ों; इजन्ियाँअब भी उपिव मचा री ि ों; ववषय-सुख की कामनाएं ंअब भी ववद्यमान ि ों।

५. ध्यानाभ्यास ज्ञान-प्राजप्त का मिान् ् वैज्ञातनक उपाय ि ै।

ध्यान का मित्त्व

६. ध्यान के बबना ज्ञान प्राप्त निीं ि ो सकता। योगी अपनी आत्मा का मन्थन करके सत्य को प्रकट करता ि ै।

७. ध्यान धाशमकथ ि ीवन का सबसे मित्त्वपूण थपक्ष ि ै। सम्यक् ध्यान बिुत मित्वपूण थिै। यि एक ऐसी प्रकक्रया ि ै ि ो मन को ध्येय में रूपान्तररत ि ोनेके शलए अग्रसाररत करती ि ै।

८. ब्रह्म-ध्यान अमरता प्रदान करता ि ै। अमरि ोनेकाअन्यकोईउपाय निीं ि ै।

ध्यान का लक्ष्य

९. ध्यान का उद्देश्य प्राततभज्ञान की सियता से अनुभवातीत चेतना का साक्षात्कार करना ि ै।

१०. ि ो ध्यान पथ का अनुसरण करता ि ै, उसे े ब्रह्म के साथ अपनी आत्मा के एकत्व का तथा आत्मा की हदव्यता का ज्ञान ि ोता ि ै।

१९. ध्यान आपको अन्य ककसी वस्तु की अपेक्षा सत्य के तनकटतर लाता ि ै।

१२. ध्यान के बाद ि ी आप समाचध की सवोचच अवस्था में प्रवेि करते ि ैं।

१३. प्राततभज्ञान के क्रम ववकास के माध्यम सेि ब आप गुणों से परे ि ो ि ाते ि ैं, तब ध्यान समाप्त ि ो ि ाता ि ै।

१४. परम लक्ष्य को प्राप्त करने के पश्चात् ्योगी ध्यान नि ीं करता। उसके शलए ध्येय की सत्ता समाप्त ि ो ि ाती ि ै; तयोंकक वि कण-कण में सवव्थयापी ईश्वर के दिनथ करता ि ै।

ध्यान के लाभ

१५. ककंचचत् ्ध्यान भी आपको मृतूयु के भय से मुतत करता ि ै।

१६. ध्यान के सतत अभ्यास से आन्तररक ि ाजन्त प्राप्त ि ोती ि ै।

१७. ध्यान से मन प्रभावकारी तथा साजत्त्वक ववचारों एवं प्रसन्नता से पररपूण थि ो ि ाता ि ै।

१८. साकार ईश्वर का दीघकथालीन ध्यान करने से भतत के हृदय में इटटदेव के प्रतत गिन प्रेम की भावना उत्पन्न ि ोती ि ै।

१९. ध्यानावस्था में आपको सीधे ि ी ईश्वर से भरपूर सत्त्वगुण प्राप्त ि ोता ि ै।

२०. ि ो साधक तनयशमत रूप से ध्यान करता ि ै, उसे ि ाजतत, प्रसन्नता तथा स्वतन्त्रता प्राप्त ि ोती ि ै।

२१. ध्यान एक ि ाजततवधकथ तथा पुनरुज्ीवि न प्रदान करने वाली औषचध ि ै। ब्राह्ममुिूत थतथा सान्ध्य-प्रकाि की िान्ति वेला में गम्भीर ध्यान का अभ्यास करें।

२२. ध्यानाभ्यास सेतनम्न स्तर की समस्त कामनाएँ ँतथा व्यजततगत ववचार समाप्त ि ो ि ाते ि ैं। ईश्वर के साथ एकाकार ि ो ि ानेकी एकमात्र कामना बची रि ती ि ै।

ध्यान में बाधाएँ ँ

२३. भूतकाल का चचन्तन तथा भववटय की चचन्ता ध्यान की बाधाएँ ँैं।

२४. ध्यान की सबसे बडी बाधा स्मृतृत ै।

२५. अतीजन्यि अनुभवों की उपेक्षा करें। सतकथ रिं तथा मन को ध्येय पर केजन्ति करें।

२६. ध्यान गिन, तनयशमत, गम्भीर तथा अनवरत ोना चाहिए।

२७. वैरानय और ध्यान के द्वारा इजन्यिों का प्रभाव कम ोने लगता ै तथा मन परम तत्त्व में ववलीन ो ोता ै।

२८. शमतिाारी बनें। एकान्त-वास करें। ध्यान करें। क्रोध न करें। घमण्ि न करें।

२९. यम, तनयम, आसन और प्राणायाम ध्यान की प्रारजम्भक तैयाररयाँ ैं।

ध्यान में मन

३०. ध्यान में मन अन्तमुखथी ो ोता ै तथा समस्त ववचार तरंगों को रोक देता ै।

३१. ैसे ी आप ध्यान के शलए मन का तनरोध करते ैं, संस्कार तथा भूतकाल की अनुभूततयाँ ध्यान में ववक्षोभ उत्पन्न करने लगती ैं।

३२. ब सत्त्व तथा ध्यान के द्वारा आध्याजत्मक दृजटट का ववकास ो ोता ै तब

आप देवता, आत्मा ैसी सूक्ष्म सत्ताओंके दिनथ करने के शलए सक्षम ो ोते ैं।

३३. ब आप ध्यान द्वारा प्राततभज्ञान का ववकास करते ैं, तब आत्म-साक्षात्कार ोता ै।

ध्यान द्वारा आत्म-साक्षात्कार

३४. अपनी अन्तरात्मा का ध्यान करें। तब मन ब्रह्म में लीन ो ोयेगा। आप आत्म-साक्षात्कार कर लेंगे।

३५. अिंभाव (ो असत्य पर आधाररत आपकी तनिता ै) को नटट करें। जस्थर और ान्त बैठे। ध्यान करें तथा आत्मा का साक्षात्कार करें।

३६. ब आप ध्यान में यथेटेट सफलता प्राप्त कर लेतेिं। तब ध्यान-प्रकक्रया के प्रतत आपकी सिगता समाप्त ो ायेगी। आप अपनेप्रतत भी सिग निंीिं ोते। केवल ध्येय ी ेष रिता ै। केवल ुद्ध चेतना की सिगता ेष बचती ै।

३७. प्राततभज्ञान ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान को ब्रह्म में ववलीन कर देता िै।

३८. आत्मा के ध्यान में िाश्वत िाजन्त तथा चचरस्थायी परमानन्द प्राप्त करना सीखें।

३९. िो तनयशमत ध्यान का अभ्यास करता िै तथा समाचध-अवस्था में प्रविे करता िै, उसे ेपूण थज्ञान प्राप्त िो िाता िै। वि दूसूरों के शलए वतमथान इस मातयक संसार से मुतत िो कर िीवन्मुजतत की परम अवस्था में पिुँच िाता िै।

४०. नीरवता में तनयशमत रूप सेध्यान करें। आपको प्रेरणा, िाजन्त तथा परमानन्द की प्राजप्त िोगी। आपको ईश्वर की महिमा, सत्य के वैभव तथा उसकी सवव्थयावपता का अनुभव िोगा।

७. समाचध

१. समाचध पूण थप्रज्ञा की अवस्था िै। यि परम तत्त्व के साथ ऐतय की अवस्था िै।

२. समाचध में सीमाएँ ँनिीं ंिुआ करतीं। ज्ञाता तथा ज्ञेय की भी सत्ता निीं ंिोती। यि एक समरूप (एकरस) अनुभव िै।

३. समाचध की अवस्था में मन ब्रह्म में ववलीन िो िाता िै। व्यजततकता भी ववलीन िो िाती िै। चचरस्थायी परमानन्द की प्राजप्त िोती िै। योगी पीडा, दुिःख, भव तथा भ्राजन्तयों से मुतत िो िाता िै।

४. समाचध में पूणतथिः एकता रिती िै। समाचध केवल आत्मा िी िै।

५. समाचध परम चेतना की अवस्था िै। समाचध में मन की खिो समाप्त िो िाती िै; मन ववश्राम की उस जस्थतत में रिता िै जिसमें ज्ञाता और ज्ञेय शमल कर एक िो िातें।

६. मन की वृवृत्तयों को समाप्त करके आप समाचध की अवस्था में प्रविे कर सकते िैं।

७. परम तत्त्व (आत्मा) का प्रत्यक्ष ज्ञान िी समाचध िै। समाचध परम चेतना िै।

८. सफल तथा गिन ध्यान के बाद समाचध की अवस्था में प्रविे ककया िाता िै। ९. समाचध व्यजततत्व का समापन निीं, यि उसकी पूणतथा िै।

१०. पूणत्थव का अनुभव समाचध िै। तिीं से मुजतत िी समाचध िै। समाचध िै। परमानन्द ।

११. समाचध की अवस्था में प्राण में गतत निींितीी। तब साधक न श्वास लेता िै, न छोडता िै।

१२. समाचध की अवस्था में न िन्म िै, न मृतूयु िै; न क्षय िै, न रोग तथा न पीडा िै, न दुिःख । १३. गिन ध्यान

की अवस्था में नाम रूप निींरि िोते। तब केवल अनन्त आकाि (Space) की िागरूकता रिती
िीं। बाद में अनन्त आकाि भी लुप्त िो िाता िै तथा अनजस्तत्व की जस्थतत आ िाती िै। अकस्मात् ्ज्ञान अथवा तनववकथलप समाचध का उदय िोता िै।

१४. तनववकथलप-समाचध सवोचच मूलय का साक्षात्कार िै। १५. तनववकथलप समाचध में परम तत्त्व का उसकी

समग्रता में अन्तज्ञानथ िोता िै। यि परम तत्त्व के साथ ऐतयता
का अनुभव िै।

१६. समाचध में प्रबोधन प्राप्त िोता िै। तब तनश्वेटट िीव-चेतेना के स्थान पर ब्रह्म की परम चेतना िोती िै।

१७. तनववकथलप समाचध में कोई पदाथ थनिीं ंिोता। समस्त मानशसक वृवृत्तयों का अवसान िो िाता िै। १८.

योगी अपने आध्याजत्मक अनुभव की सवोचच अवस्था - तनववकथलप - समाचध में िी परम सत्ता का साक्षात्कार
करता िै।

१९. िब रियोगी कैवलय प्राप्त करता िै, तब गुण अपने-अपने उद्गम — प्रकृतत या प्रधान — की ओर लौट िाते े
िीं।

२०. बुद्चध, अिंकार, मन तथा इजन्द्रयााँये तीनों गुणों के मात्र पररणाम िैं। ये (बुद्चध, अिंकार, मन आहद) भी एक-
एक करके अपने-अपनेमूल स्रोतों में ववलीन िो िाते िैं।

२१. केवल पुरुष िी िटटा िै। गुण तथा उनके ववकार िी दृश्य िैं।

२२. कैवलय की अवस्था में चचत्त, अिंकार तथा बुद्चध मुतत िो िाते िैं। २३. कैवलय की अवस्था में पुरुष अपनी

मुततावस्था में अवजस्थत िो िाता िै।

२४. िब पुरुष को कैवलय प्राप्त िो िाता िै, तब गुण तथा उनके पररणामों के पास पुरुष के शलए कोई उद्देश्य पूरा
करने के शलए निींरि िाता।

२५. 'न िम, न तुम, दफ्तर गुम'– म,ैं न तुम; मुतत पुरुष के शलए अब प्रकृतत का दफ्तर बन्द िो गया िै।

२६. ध्यान और समाचध के परमानन्द के समक्ष ववषय-सुख कुछ भी निींीं।

२७. सिि समाचध में सोऽिं भावना स्वतिःति, अखण्ि तथा सिि बन िाती िै।

२८. तनववकथलप समाचध में सोऽिं-भावना भी निींरिती; तयोंकक 'सोऽिं' की अनुभूतत करनेवाला िी कोई निीं ं बचता।

२९. परम चेतना का अनुभव तुरीयावस्था िै। यि तनववकथलप समाचध की अवस्था िै, जिसमें परम तत्त्व के साथ ऐतय के अपनेवास्तववक स्वरूप का पूण थज्ञान रिता िै।

३०. बुद्चध के द्वार बन्द करें। इजन्द्रयों के गवाक्ष बन्द करें। हृदय के कक्ष में चलियें तथा समाचध की तनिा-रहित तनिा का आनन्द लें।

३१. समाचध परम चेतना की अवस्था िै।

३२. समाचध ब्रह्म के साथ ऐतय की अवस्था िै।

३३. समाचध की अवस्था परमानन्द सेपररपूण थिै।

३४. समाचध की अवस्था में ध्याता अपनी व्यजततकता खो देता िै तथा परम तत्त्व के साथ एक िो िाता िै।

३५. समाचध की अवस्था अतनवचथनीय िै।

३६. सववकलप-समाचध या सम्प्रज्ञात-समाचध में ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान की बत्रपुटी रिती िै।

३७. सववकलप-समाचध में संस्ंकार दनध निींिोते।

३८. तनववकथलप-समाचध में संस्ंकार पूणतथिः दनध िो िाते िैं।

३९. सम्प्रज्ञात-समाचध में मन के समस्त काय-थकलापों का तनरोध िो िाता िै।

४०. अब योगी को कैवलय-परम स्वतन्त्रता तथा पूणतथा की प्राजप्त िोती िै।

४१. परम तत्त्व के प्रतत िागरूकता समाचध िै।

४२. समाचध परम चेतना िै। यि सभी प्रकार के द्ववत्वों सेपरे िै।

४३. (कैवलय) समाचध में ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान की बत्रपुटी समाप्त िो िाती िै।

४४. समाचध में न 'म'ै रिता िै, न 'तुम' और न 'वि' न 'यिाँ', न 'विाँ', न 'यि', न 'वि', न 'ऊपर', न 'नीचे' कुछ भी नीिंरिता।

४५. समाचध पररपूणतथा, िाश्वत परमानन्द, चचरस्थायी प्रसन्नता तथा अनन्त िाजन्त की अवस्था िै।

४६. समाचध में आन्तररक वा बाह्य ककसी भी प्रकार के पदाथ थका भान नीिंरिता।

सववकलप- समाचध

४७. सववकलप समाचध में यि चेतना रिती िै कक 'म ैंध्यान कर रि िूँ, 'मेरा ध्येय िै।'

४८. सववकलप समाचध में ज्ञाता ज्ञेय और ज्ञान की चेतना रिती िै।

४९. सववकलप समाचध में द्ववत्व का भान रिता िै; परन्तुवि मात्र सतिी तथा आभासी िोता िै।

५०. सववकलप-समाचध तनववकथलप समाचध के लक्ष्य तक पिुँचने की तैयारी िै।

तनववकथलपसमाचध

५१. तनववकथलप समाचध की अवस्था में मन काय थकरना बन्द कर देता िै; समस्त ववचार िान्त िो िाते िैं; िरीर तथा बाह्य संसार की समस्त चेतना का प्रभाव शमट िाता िै तथा िीवात्मा परम आत्मा में ववलीन िो िाती िै।

५२. समस्त संकंलपों का त्याग करके तनववकथलप बन िाय।ें

५३. िमें स्वप्न में कई प्रकार के कटटों का अनुभव िोता िै। िागनेके बाद िमारा उन कटटों में से ककसी से भी कोई सरोकार नीिंरिता। इसी प्रकार तनववकथलप समाचध की अवस्था में या आत्मा में जस्थत रिने वाला योगी प्रकृतत के समस्त प्रभावों से परे रिता िै।

५४. तनववकथलप समाचध में वैयजततक चेतना नीिंरि िाती। यि चेतना वैश्व चेतना में ववलीन िो िाती िै।

५५. तनववकथलप समाचध में ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान की बत्रपुटी की सत्ता तनजश्चत रूप से नीिं रिती।

८.प्राततभज्ञान

१. आन्तररक साक्षात्कार या प्रबोधन समस्त दिनथों से परे िै। यि साधक का व्यजततगत आध्याजत्मक अनुभव िै।

२. आप केवल प्राततभज्ञान से िी आत्मज्ञान प्राप्त कर सकते िैं।

३. प्राततभज्ञान या आध्याजत्मक अनुभव सेप्राप्त अव्यवहित ज्ञान से िीवापा तथा परमात्मा का शमलन िोता िै।

४. ऐजन्यि ज्ञान शमथ्या ज्ञान िै। प्राततभज्ञान वास्तववक ज्ञान िै।

५. प्राततभज्ञान िी सवोचच ज्ञान िै। यि सत्य का अक्षय तथा असीम ज्ञान िै।

६. अपने प्राततभज्ञान पर आस्था रखें। यि आपको कभी तनरि नि्ीं करेगा।

७. प्राततभज्ञान को ववकशसत ककये बबना बुद्चधिीवी व्यजतत अपूण थी रिता िै।

८. बुद्चध सत्य की गिराइयों तक नि्ीं पिुँच सकती।

९. केवल प्राततभज्ञान के द्वारा आप ब्रह्म या परम तत्त्व की झलक पा सकते िैं।।

१०. प्राततभज्ञान से सम्पन्न व्यजतत अमर बन िाता िै।

११. अपनी चतुराई और तकथ-ववतकथ दे कर बदले ेमें प्राततभज्ञान प्राप्त करना एक लाभकारी सौदा िै। तब आप ाजिन्त और परमानन्द को प्राप्त िोंगे।

१२. ववचार से प्राततभज्ञान का द्वार खुलता िै।

१३. मात्र चचन्तन की कक्रया से सत्य या परम तत्त्व उद्घाहटत नि्ीं िो पाता।

१४. प्राततभज्ञान के दिनथ के बबना पजश्चम का दिनथ अपूण थि।

१५. परम- असीम तत्व को प्रमाखणत करने के वैज्ञैातनक प्रयास तनरथकथ िै। केवल प्राततभज्ञान िी उसे ेप्रमाखणत करने की वैज्ञैातनक पद्धतत िै।

१६. धाशमकथ दिनथ तथा ववज्ञान की समस्या का एकमात्र समाधान प्राततभज्ञान का ववकास िै।

१७. वास्तववक सांस्कृततक ववकास बुद्चध सेनि्ीं, प्राततभज्ञान से सम्पन्न िोता िै।

१८. प्राततभज्ञान, अध्यात्म के अनुभव तथा ब्रह्मज्ञान की कभी उत्पवत्त नि्ीं िोती: तयोंकक ये अनाहद काल से िैं।

१९. प्राततभज्ञान दिनथ की एकमात्र कसौटी िै।

९. समाचध तथा हदव्य अनुभव

१. तनववकथलप - समाचध वि धन्य तथा प्रिान्त अवस्था िै, जिसमें िीवन के रिस्य का उद्घाटन िोता िै तथा ध्याता तनिा-रहित तनिा में प्रविे करता िै।

२. समाचध अकमण्थयता की अवस्था निीिं। यि परम तत्त्व के प्रतत गिन िागरूकता की अवस्था िै। यि सवोचच प्राततभज्ञान िै िो वस्तुओं को उनके मूल रूप में प्रकट करता िै। यि िाश्वत िाजन्त का अनुभव प्रदान करने वाली अवस्था िै।

३. तनववकथलप- समाचध एक आध्याजत्मक तनश्चेतक िै िो तलोरोफाम,थ ईथर आहद की अपेक्षा उत्तम िै। ४.

तनववकथलप-समाचध में परमानुभूतत िोती िै। समाचध आलस्य की अवस्था निीिं। यि परम तत्त्व के प्रतत िागरूकता की अवस्था िै। यि सवोचच प्राततभज्ञान िै।

५. िो योगी तनववकथलप-समाचध (परम तत्त्व से ऐतय) की अवस्था में प्रविे कर चुका िै, वि परम तत्त्व से पृथक् निीिं सकता ।

६. पररपूणतथा का अनुभव समाचध िै। यि सभी प्रकार के द्ववत्वों से परे िै। अिमन्यता तथा चचन्ताओं का इसमें कोई स्थान निीं िै। यि परम सन्तोष-प्रदायक िै। इसमें इस बात की अनुभूतत िोती रिती िै कक िो कुछ उपलब्ध करना था, वि सब उपलब्ध कर शलया िै।

७. ध्यान का चरमोत्कष थसमाचध िै। समाचध-अवस्था में ध्याता परम आत्मा के साथ अपने तादात्म्य का साक्षात्कार करता िै।

८. समाचध-अवस्था का अनुभव करने वाले साधक पर समाचध का प्रभाव अशमट तथा स्थायी िोता िै। समाचध का अनुभव प्राप्त करने वाला साधक प्रज्ञ तथा प्रबोचधत बन िाता िै।

९. समाचध, तनवाणथ या भगवद्-दिनथ प्रत्येक मानव का िन्म शसद्ध अचधकार िै। यि केवल संन्याशसयों और तपजस्वयों का एकाचधकार निीिं

१०. समाचध-अवस्था में प्रविे करने के शलए आसन की जस्थरता, हृदय की इजन्द्रयों का प्रत्यािार तथा मन की एकाग्रता अपेक्षक्षत िै। िुद्धता,

११. समाचध पर चचाथ कर लेनेया योग के ग्रन्थों का अध्ययन कर लेनेसे समाचध का साक्षात्कार निींककया िा सकता। आपको गम्भीरता तथा दृढ़ता से तनटठापूवकथ योग का अभ्यास करना िोगा। केवल खाना-खाना किने से भूख समाप्त निींिोती। बैठ कर भोिन कर लेनेसे िी भूख िान्त िोती िै। हदव्य ज्योतत का प्राकट्य

१२. परम आनन्द ि◌ी परम तत्त्व ि◌ै। इजन्यि अनुभवों के क्षेते्र से धीरे-धीरे करके ऊपर उठें और लोकोत्तर आध्याजत्मक अनुभव के क्षेते्र में प्रवि◌े करें। ि◌ि◌ाँ ◌ँसमस्त नाम-रूप नटट ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं, वि◌ाँ केवल आत्मानन्द की ि◌ी सत्ता रिती ि◌ै।

१३. ि◌ो सवव्थयापी, प्रिान्त, अद्ववतीय, परमानन्दपूण थआत्मा के दिनथ कर लेता ि◌ै, उसके शलए कुछ भी प्राप्त करना या ि◌ानना ि◌ेष निीं रि ि◌ाता। इस श्रे्रेटठ आत्मा को ि◌ान लें तथा ि◌ाश्वत सन्तोष एवं ◌ंतनत्य आनन्द प्राप्त करें।

१४. आप चिो परम तत्त्व की झलक ि◌ी देख पाय;◌ें आपके हृदय में एक नवीन तत्त्व प्रवि◌े कर ि◌ाता ि◌ै। सम्पूण थ हृदय का कायापलट ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। आपका आन्तररक व्यजततत्व पररवततथ ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। आप परमानन्द की लिर में
तनमज्नि करने लगतिें।

१५. यहद आप ध्यानावस्था में आध्याजत्मक आनन्द की मधुरता का स्वाद एक बार भी पा ि◌ायें, तब सांसाररक पदार्थों का चचन्तन भी कर पाना आपके शलए कटटप्रद ि◌ो ि◌ायेगा।

१६. जिसने ब्रह्म-साक्षात्कार कर शलया ि◌ै, वि मौन ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। वाद-वववाद और तकथ-ववतकथ का आकषणथ

तभी
तक रिता ि◌ै, ि◌ब तक परम तत्त्व का साक्षात्कार निींि ि◌ाता।

१७. जिसने ब्रह्म के परमानन्दमय स्वरूप का अनुभव कर शलया ि◌ै, उसे ि◌ारीररक अथवा मानशसक भय निीं ◌ं सताते।

१८. ववषय-पदार्थों से प्राप्त ि◌ोनेवाला सन्तोष परावलम्बी तथा सीशमत ि◌ोता ि◌ै। ब्रह्मज्ञान से प्राप्त ि◌ोनेवाला सन्तोष असीशमत ि◌ोता ि◌ै तथा ककसी पर तनभरथ निींिता।

१९. भगवद्-दिनथ एक वैश्व अनुभव ि◌ै। इससे ि◌ीवन को एक नया हदग्–ववन्यास प्राप्त ि◌ोता ि◌ै; परम तत्त्व को एक नवीन पररपे्रेक्ष्य में समझने का अवसर प्राप्त ि◌ोता ि◌ै। यि एक सम्पूण थअनुभव ि◌ै। भगवद्-दिनथ प्राप्त साधक संसार को हदव्य ववभूतत की अशभव्यजतत के रूप में देखता ि◌ै। २०. भगवद्-दिनथ ध्याता की चेतना पर एक अशमट

छाप छोडता ि◌ै। भगवद्-दिनथ ककसी रूप का दिनथ या अनुभव
निींि यि प्रत्यक्ष अनुभव या प्रबोधन ि◌ै।

२१. तुरीय अकथनीय ब्रह्मानन्द के मजन्दर का अजन्तम द्वार ि◌ै।

२२. प्राततभज्ञान परम साक्षात्कार की एक अपयाप्थत तथा अपूण थअशभव्यजतत ि◌ै। यि परम साक्षात्कार अपरोक्ष अनुभूतत ि◌ै ।

२३. आप अपरोक्ष अनुभूतत के माध्यम से तनश्चय ि◌ी सत्य का साक्षात्कार कर सकते ि◌ैं।

२४. अपरोक्ष अनुभूतत की दीजप्त आत्मदीजप्त ि◌ै। सत्य की दीजप्त प्रततबबजम्बत दीजप्त ि◌ै।

२५. ब्रह्म की अपरोक्ष अनुभूतत समस्त दुि◌ःख, पीडाओंतथा तलेि◌ों का नाि◌ करती ि◌ै एवं अद्ववतीय परमानन्द प्रदान करती ि◌ै। ि◌ुचचता तथा ध्यान द्वारा अपरोक्ष अनुभूतत प्राप्त करें ।

२६. ब्रह्मैतय से ि◌ो परमानन्द प्राप्त ि◌ोता ि◌ै, वि अतनवचथनीय ि◌ै। आपको स्वयं ि◌ी इसका अनुभव करना ि◌ोगा।

२७. भावनाएँ ◌ँतथा ववचार एक ि◌ी ि◌ोते ि◌ैं, परन्तु भाषाएँ ◌ँशभन्न-शभन्न ि◌ोती ि◌ैं। इसी प्रकार धाशमकथ अनुभव एक समान ि◌ोते ि◌ैं, परन्तु धम थशभन्न-शभन्न ि◌ोते ि◌ैं।

पंचम अध्याय

प्रश्नोत्तर

१. एकाग्रताकासरल माग थ

प्रश्न : एक ग्रि क सरल म ग थक्य ि◌ै।

उत्तर : भगवन्नामि◌ाप करें। यि बात ध्यान में रखें कक एक हदन में पूण थएकाग्रता की जस्थतत निि◌ींआती। आपको तनराि◌ निि◌ींिोना चाहिए और न एकाग्रता के अभ्यास में ढील ि◌ालनी चाहिए। ि◌ान्त रिें; धैय थरखें। मन इधर-उधर भटके, तब भी चचजन्तत न ि◌ों । तनयशमत रूप से ि◌प करते ◌ेरिें। तनयत समय पर ि◌ी एकाग्रता का अभ्यास करें। धीरे-धीरे मन स्वति◌ः ि◌ी ईश्वरोन्मुख ि◌ो ि◌ायेगा। एक बार इसे ◌ेईश्वर से प्राप्त परमानन्द का स्वाद शमल ि◌ाये; कफर कोई भी इसे ◌ेववचशलत निि◌ीं कर सकेगा।

२. ब्राह्ममुि◌ूत थमें ध्यान के लाभ

प्रश्न : र ह्ममुि◌ू थमें ध्य न करनेसेक्य ल भ ि◌ै**?**

उत्तर : ब्राह्ममुि◌ूत थमें मन ि◌ान्त तथा अववक्षुब्ध ि◌ोता ि◌ै। इस समय यि सांसाररक ववचारों, चचन्ताओं तथा परेि◌ातनयों से मुतत रिता ि◌ै। यि कोरे कागि के समान ि◌ोता ि◌ै तथा सांसाररक संस्कारों के प्रभावों से मुतत ि◌ोता

ैं। इस समय मन को सांसाररक ववकषणथों के (मन में) प्रववे करने से पूव थी सरलतापूवकथ ढाला ा सकता ै। इस मुित थमें वातावरण में सत्त्व की अचधकता ोती ै, लचल तथा कोलाल भी नीं रिता।

३. सांसाररक ववचार तथा ध्यान

प्रश्न : जब म ें ध्य न के शलए बैठि ूँ, ब म ें रि–रि के ववच रों से तिर ज ूँ। यि चस्तत कब सम प् ोगी ?

उत्तर : ककसी बड़ि र में सायंकाल ८ बे े बुित लचल तथा कोलाल रिता ै। एक घण्टे बाद लचल और कोलाल थोडा कम ो ाता ै। १० बे े और भी कम ो ाता ै। राबत्र ११ बे े यि बुित कम ो ाता ै। १ बे े तो सवत्रथ ाजन्त छा ाती ै। इसी प्रकार योगाभ्यास के प्रारम्भ में मन में अगखणत वृवृत्तयाँ रिती ैं। मन अत्यन्त उते्तेजित तथा अिान्त ो ाता ै। धीरे-धीरे ववचारों की तरंगें ान्त ोनेलगती ैं। अन्त में मन की समस्त वृवृत्तयाँ तनयजन्त्रत ो ाती ैं। योगी परम ाजन्त को प्राप्त ोता ै।

४. समाचध-अवस्था में प्रववे

प्रश्न : सम धध की अवस् में ीघ्र कैसे े प्रववे करें ?

उत्तर : शमत्रों, सम्बजन्धयों आहद सेअपनेसम्बन्ध समाप्त कर ककसी से पत्र-व्यविार न करें। अखण् मौन-पालन करें। एकान्त वास करें। अकेले ी ववचरण करें। बुित अलप मात्रा में, परन्तु पौजटटक भोन करें। यहद ो सके, तो केवल दूधू का सेवन करें। गिन ध्यान का अभ्यास करें। मन की गिराई में उतरें। तनरन्तर अभ्यास करें। आप समाचध में लीन ो ायगें। सतकथ रिें। अपनी िसि बुद्चध का उपयोग करें। मन के साथ ोर–बरदस्ती न करें। शिचथलीकरण की जस्थतत में रिें। हदव्य ववचारों को मन में धीरे-धीरे प्रवाहित ोनेदें।

५. भगवान् ्रर तथा एकाग्रता का पदाथ थ

प्रश्न : भगव न् ्रर क ध्य न कैसे े करें?

उत्तर : मानशसक रूप सेभगवान् ्रर के चरण-कमलों में मन को एकाग्र करें। कफर एक-एक करके उनके पीताम्बर, श्रीवत्स, हृदय स्थल की कौस्तुभ मखण, ाथों के कंगन, कणफूथल, मुकुट, ंख, चक्र, गदा, पद्म और (दोबारा) चरणों पर मन को घुमाय।ें इसे े बार-बार दोिराय।ें

प्रश्न : मन को ककस पद र् थपर एक ग्र करें?

उत्तर : अपनी अशभरुचच के अनुसार अनिातचक्र (हृदय) के कमल पर या भ्रूमध्य-बबन्दु ुपर।

६. एकाग्रता

प्रश्न: मन को ककस प्रक र एक ग्र ककय ज सकि ै ?

उत्तर : प्रारम्भ में ककसी स्थूल आकार पर - ाथ में वंी शिलये ुए भगवान् ्कृटण पर या ाथों में ंख, चक्र, गदा और पद्म धारण ककये ुए भगवान् ्ववटणु पर मन को एकाग्र करें।

प्रश्न: ककसी व्यच्क्ि ने मुझे पर मि थहदय ै कक म ैंदपणथ में अपनेचेिरे के प्रतिबबम्ब के भ्रूमध्य-बबन्दु ुपर टकटकी लग कर देखें। क्य म ैंऐस कर सकि ूं?

उत्तर: आप ऐसा कर सकति।ैं मन की एकाग्र करने का यि भी एक तरीका ै। परन्तु ककसी एक ी तरीके को अपनाय।ें हदव्य आकारों में से ककसी एक (अपनेइटटदेव) को चुन लें। यहद आप राम-भतत ैं, तो राम का चचत्र चुन लें। कफर उस पर मन को एकाग्र करें तथा उनके गुणों का ध्यान करें।

प्रश्न : लोग ि शलग्र म पर एक ग्रि क अभ्य स क्यों करि ैं?

उत्तर : ाशलग्राम में एकाग्रता उत्पन्न करने की क्षमता ै।

प्रश्न: म ैंबत्रकुटी, ॐ के प्रिीक िर् ध्वतन पर एक ग्रि क अभ्य स कर रि ूाँ। क्य मेरे अभ्य स ठीक ै?

उत्तर: ठीक ै। ुचचता, सत्,् चचत् ्तथा आनन्द के ववचारों को ॐ के साथ : सम्बद्ध कर लें। यि अनुभव करें कक आप सवव्थयापक चेतना ैं। इस प्रकार का भाव आवश्यक ै।

प्रश्न: गिन एक ग्रि की च्स्ि में प्रवेि करने के शलए क्य करूाँ?

उत्तर: गिन मानशसक वैरानय ववकशसत करें। अभ्यास की अवचध बढ़ा दें। एकान में बैठें। अवांछनीय व्यजततयों से अचधक मेले–ोल न रखें। प्रततहदन तीन घण्टे तक मौन रखें। राबत्र के समय दूधू तथा फलों का सेवन करें। आप गिन एकाग्रता की जस्थतत में प्रवेि कर सकेंगे।

प्रश्न: शिष्य को प्रोत्स िन की आवश्यकि ोिी ै। कभी-कभी वि गुरु के सम्पकथ में आन च ि ै। इसीशलए म ैं आपको पत्र शलख कर आपकी ि च्न्ि भंग ककय करि ूाँ। क्य म ैंपूछ सकि ूाँ कक एक ग्रि -क्मि क ववक स ककस प्रक र ोि ै?

उत्तर: आप मुझे कभी-कभी पत्र शलख सकते िैं। िाजन्त भंग िोने का सम्बन्ध मन से िै। आत्मा (िो मन के भी परे िै) में िी सुजस्थत रिने वालेव्यजतत के शलए सदैव िाजन्त िी िाजन्त िै। ऐसे आत्म-जस्थत व्यजतत को मानशसक ववक्षोभ, कटट, मनस्ताप प्रभाववत निीं कर पाते। कामनाओं को कम कर देनेसे, प्रततहदन दो घण्टे तक मौन रिने से, तनत्व एक-दो घण्टे तक ककसी िान्त कक्ष में एकान्त-वास करने से, प्राणायाम का अभ्यास करने से, प्राथनथा करने से, सायंकाल और राबत्र के समय ध्यान करने के शलए अचधक बार बैठने ेसे तथा ववचार (जिज्ञासा) करने से एकाग्रता का ववकास िोता िै।

प्रश्न: क्य जप से एक ग्रि की च्स्थति उत्पन्न िो **सकिी** िै **?** उत्तर: िाँ, ँ मानशसक िप ककया करें।

प्रश्न: जब म ैंबत्रकुटी पर एक ग्र िो**नेक प्रय स करि** िूँ**,** ि**ब मुझे** े**र्ोड शिर-ददथ** िो**ने लगि** िै**। इसक क्य**
उपच र िै**?**

उत्तर : मन के साथ लडाई न करें। एकाग्रता का अभ्यास करते ेसमय मन पर अत्यचधक िोर न िालें। अपनी समस्त नाडडयों, पेशियों तथा मजस्तटक को शिचथल करें। धीिे, स्वाभाववक ढंग से मृदुलु एकाग्रता का अभ्यास करें। इससे मन पर आवश्यक रूप से पडता िुआ िोर समाप्त िो िाता िै। शिर-ददथ भी शमट िायेगा।

प्रश्न : मेर मन अभी भी चंचंल िै **और मुझमें ववषय सच्क्ति की दुबुलथि** िै**। एक ग्रि के अभ्य स में कभी-कभी सफलि प्र प्ि** िोिी िै**; परन्िु अन्ि में तनर** ि िी ि **र् लगिी** िै**। मन क** िु**द्धधकरण सरल निीं। कृपय पर मि थदें।**

उत्तर : आपका वैरानय िुद्ध निीं। वैरानय का ववकास करें। गिन साधना करें। अपनी साधना का समय बढ़ा दें और चार घण्टे तक अभ्यास करें। अपनेव्यविार (कम थआहद) को कम करें। ऋवषकेि या उत्तरकािी िा कर तीन मिीने तक एकान्त वास करें। पूरे तीन मिीने तक मौन रखें। आपके एकाग्रता तथा ध्यान आश्चयथिनक रूप से गिन िो िायगें।

प्रश्न: जो योगी अपनेशिष्य पर ि**च्क्ि संचं र करि** िै**, वि क्यों उससेअन्य सभी प्रक र की स धन ए** ाँ**छोड देनेको**
किि िै **?**

उत्तर : ताकक शिटय गिन आस्था का ववकास कर सके, अपने साधना-माग थपर दृढ़ रि सके तथा ककसी एक िी प्रकार के योग में एकाग्र मन से श्रद्धा रख सके।

प्रश्न: म ैंप्रतिहदन दो ि**ण्टे** ि**क जप** ि**र् आधे** ि**ण्टे** ि**क प्र ण य म करि** िूँ**। क्य म ैंदो य** ि**ीन वषों के अन्दर**
एक ग्रि और अनन्यि प्र प्ि कर सकि िूँ**?**

उत्तर: ि ाँ, ँ यहद आप ि ुद्ध हृदय सेअपनी साधना के प्रतत तनटठावान् ्ि ैं, तो यि सम्भव ि ै।

७. ध्यान

प्रश्न : र ह्मर्मिु थक्य ि ै**?**

उत्तर : प्रातिः काल ४ बि े का समय ब्राह्मर्मुिू त थि ै।

प्रश्न : ऋवष-मुतनयों ने र ह्मर्मिु थकी इतनी प्रिंस क्यों की ि ै **?**

उत्तर : तयोंकक यि समय ब्रह्म ध्यान के शलए अत्यन्त उपयुतत ि ै, इसीशलए इसे े ब्राह्मर्मुिू त थकि ा ि ाता ि ै। **प्रश्न : र ह्मर्मिु थमें ध्य न करनेसेक्य ल भ** ि ोत ा ि ै**?**

उत्तर : इस समय मन ि ान्त तथा अववक्षुब्ध ि ोता ि ै एवंसांसाररक ववचारों, चचन्ताओं और पररीतनयों से मुतत रिता ि ै। इस समय मन कोरे कागि की तरि ि ोता ि ै या सांसाररक संस्कारों के प्रभावों से मुतत रिता ि ै। इस समय ध्यान करने से मन को उसमें सांसाररक ववकषणथों के प्रवेि करने से पिले ि ी सरलतापूवकथ ढाला ि ा सकता ि ै। अन्य समयों की अपेक्षा ब्राह्मर्मुिू त थमें वातावरण अचधक सत्त्व से आवेशित रिता ि ै। इस समय वातावरण में कोलािल भी निीं रिता।

प्रश्न : ध्य न भ्य स प्र रम्भ करनेसे पूव थक्य मुझे े स्न न कर लेन च हिए?

उत्तर : यहद आपका स्वास्थ्य ठीक ि ै तथा मौसम प्रततकूल निीं ि ै तथा आप चुस्त ि ैं, तो आप इच्छानुसार ठण्डे, गुनगुने या गरम पानी सेस्नान कर सकते ि ैं, अन्यथा ठण्डे पानी से ि ाथ, पैर और मुुँि धो लेना ि ी पयाप्थत ि ोगा। ध्यान करने से पिले े आचमन भी करें। आचमन का अथ थि ै— दाहिने ि ाथ में ि ल ले कर 'अचयुताय नमिः ॐ', 'अनन्ताय नमिः ॐ', 'गोववन्दाय नमिः ॐ' मन्त्र पढ़ कर ि ुद्चध के तनशमत्त मुुँि में ि ल लेना ।

प्रश्न: ध्य न (य मन को एक ग्र) कैसे े करें?

उत्तर : प्रारम्भ में एक वष थतक चार भि ुाओं वाले भगवान् ्ि रर पर मन को एकाग्र करें। तब ककसी ववचार का अमूत थ

ध्यान करें, यथा-ॐ एक, अखण्ड चचदाकाि, सवभूथत, अन्तरात्मा ।

प्रश्न: मन को एक ग्र करन ि ी मेरी सबसे बडी समस्य ि ै। ध्य न के समय मन प्र य: सदैव ि ी चंचल ि ो ज ि ी।

क्य उप य ि ै?

उत्तर : अपने वैरानय और अभ्यास को दृढ़ करें। लक्ष्य पर मन को बार-बार लायें। यहद मन ५५ बार भटकता ि ै और ककसी हदन आप इसे े५० बार ि ी भटकने दें, तब भी यि एक उपलजब्ध ि ै। ि ाडे के मौसम में मौन रिने से बिुत लाभ

ि ोता ि ै। प्राति:, सन्ध्या तथा राबत्र के समय ध्यान के शलए बैठें। अपराह्न,

प्रश्न: ध्य न करि े समय मन स्फूतिथीन और सुस्ि ोनेलगि ि ै। उस समय मन उन्नि बन ने के शलए (प्र ण य म के अतिररक्ि) क्य उप य करूाँ? क्य म ैं 'प्रतिकूल सुझ व' की ववधध अपन सकि ि ूाँ?

उत्तर: ि ब भी मन की ऐसी जस्थतत ि ो, तो दृढतापूवकथ किं- 'म ैं आत्मा ि ूाँ। म ैं ज्ञान से पररपूण थ ि ूाँ। म ैं ज्ञान-स्वरूप ि ूाँ।

म ैं सविथजततमान् ि ूाँ — ॐ ॐ ॐ ।' तब मन उन्नत ि ो ि ायेगा तथा (ध्यान के शलए) केजन्ति ि ो ि ायेगा।

प्रश्न : एक योगी ने मुझे े बि य कक ईश्वर क ध्य न करि े समय उसे े कृष्ण की ब सुाँरी की ध्वतन ि र् ि खंन द सुन यी पडि ि ै। क्य यि सत्य ि ै ? यहद ि ााँ, ि ो इन ध्वतनयों को ककस प्रक र सुन ज सकि ि ै?

उत्तर : यि बात बबलकुल सच ि ै। कृटण के चचत्र पर मन को हटकाय।ें आपको ये दोनों प्रकार की ध्वतनयााँसुनायी पडेगी। अपनेकानों को ि ाथ के दोनों अाँगूठों से बन्द कर लें या पीली मधुमतखी के मोम के साथ बने ि ुए रूई के गोलों से भी कानों को ढक सकते ि ैं। दाहिनेकान से सुनायी पडनेवाली ध्वतनयों पर मन को गिन रूप से एकाग्र करें। यि अभ्यास राबत्र के समय करें। आपको ये ध्वतनयााँ सुनायी पडगीं।

प्रश्न : तनवेदन ि ै कक मुझे े कुछ और अधधक तनदि दें। ध्य न की कुछ और ववधधय ााँ बि य।ें सिी म ग थपर आगे े बढ़ने के शलए कुछ स्पष्ट संकेि भी दें।

उत्तर : भगवान् ्कृटण के ि रीर के प्रत्येक भाग का मानस-दिनथ करें। उनके पीताम्बर, बााँसुरी आहद को भी मन की आाँखों से देखें। इन बबम्बों को जस्थर रखने े का प्रयत्न करें। मन भटकने लगेगा, तो इसेवापस लाना कहठन ि ोगा। अति: इसे े कुछ देर तक भटकने े दें। इधर-उधर उछल-कूद मचाने के बाद यि स्वति: ि ान्त ि ो ि ायेगा।

प्रश्न: ि म ध्य न के शलए अपन समय क्यों दें? भगव न् ्को ि म री प्र थनओं की आवश्यकि निीं। उत्तर :

ि ीवन का लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार या भागवती चेतेना की अनुभूतत करना । ि मारे सब दुि:ख, ि न्म, ि रा, मृतूयु मात्र ब्रह्म-साक्षात्कार सेिी समाप्त ि ो सकते ि ैं। ईश्वर का ध्यान करके उसका साक्षात्कार ि ो सकता ि ै। वप्रय राम! इसके अततररतत और कोई उपाय निीं। अति: ध्यानाभ्यास करें। भगवान् ्ि में प्राथनथा, ि प आहद करने के शलए प्रेररत करते ि ैं; तयोंकक वि ि मारे मन के प्रेरक ि ैं।

प्रश्न: ध्य न करि ेसमय क्य म ैंईश्वर से सि यि प्र प्ि कर सकि ि्ूँ?

उत्तर : िाँ, ँ आपके हृदय में प्रकाशित ईश्वरीय सत्ता दोनों िाथ फैला कर सचचे भततों का आशलंगंन करने के शलए तत्पर िै।

प्रश्न: क्य र बत्र में भोजन के उपर न्ध्यि न करन च हिए? गृिस्थों के प स सन्ध्य -समय िबिु से क म िरि िैं। इस क रण वे सन्ध्य के समय ध्य न क अभ्य स निींकर प िे।

उत्तर : राबत्र के समय ध्यान करना अतत आवश्यक िै। यहद राबत्र को ध्यान करने का पयाप्थत समय आपके पास निीिं, तो सोनेसे पूव थमात्र १०-१२ शमनट तक िी ध्यान करें। इस प्रकार आपके आध्याजत्मक संस्कारों में वृद्चध िोगी। आपके आध्याजत्मक संस्ंकार आपकी अत्यन्त मूलयवान् ्सम्पवत्त िैं। इससे एक लाभ यि भी िोगा कक राबत्र में आप बुरे स्वप्न निींदेखेंगे। हदव्य ववचारों का प्रभाव तनिावस्था में भी बना रिेगा। उस अवस्था में अचछे संस्कारों का भी प्रभाव रिेगा।

प्रश्न : जप और ध्य न में क्य अन्िर िै?

उत्तर : िप भगवन्नाम की तनि:ब्दि आवृवृत्त िै। ध्यान ईश्वर के एकमात्र ववचार का अनवरत प्रविा िै। िब आप **'ॐ नमो न र यण य'** को बार-बार दोिराते िैं, तब यि ववटणु-मन्त्र का िप किलाता िै, और िब आप ववटणु ु भगवान् ्के िंख, चक्र, गदा तथा पद्म, कणफूथलों, मुकुट, किौय पीताम्बर आहद का चचन्तन करते िैं, तब यि ध्यान िै। िब आप उनके गुणों— सवज्ञथता, सविथजततमत्ता आहद के बारे में सोचतिें, तब भी यि ध्यान िै।

प्रश्न: कृपय ध्य न करने से सम्बच्न्धि कुछ व्य वि ररक तनदिन दें।

उत्तर : एकान्त कक्ष में पद्मासन या शसद्धासन में बैठें। शिर, गरदन तथा धड को एक सीध में रखें। नेत्र बन्द कर लें। सोचें कक आपके हृदय में एक बिुत बडा देदीप्यमान सूय थप्रकाशित िो रिा िै। मानशसक रूप से कमल के फूल के बीचों-बीच भगवान् ्ववटणु के चचत्र को रखें तथा उस फूल को उस सूय थके केन्द्र में स्थावपत करें। उनके मन्त्र-ॐ 'नमो नारायणाय' का मानशसक िप करें। उनके चरणों से ले कर शिर तक की िंखं, चक्र, गदा, पद्म आहद शलये िुए पूरी आकृतत का अपनेहृदय में मानस-दिनथ करें। अन्य ककसी प्रकार के सांसाररक ववचारों का चचन्तन न करें।

प्रश्न: जब म ैंध्य न करि ि्ूँ, िब मेर शिर भ री िो ज ि िै। म ैंक्य करूँ ?

उत्तर: शिर में आंवलेका तेल लगाय ेंतथा ठण्डेपानी सेस्नान करें। ध्यान करने से पिलेशिर पर ठण्डेपानी के छींटे िालें। आप इस समस्या से मुतत िो िायगें ेमन के साथ िोर–बरदस्ती न करें।

प्रश्न: क्य एक न्वि स आवश्यक िै ?

उत्तर : बबलकुल आवश्यक ि ै। यि एक अपररिाय थआवश्यकता ि ै।

प्रश्न: मुझे ेककिनी अवधध िक एक न् वि स करन च हिए?

उत्तर : पूरे तीन वषों तक । **प्रश्न: ध्य न करने के शलए कुछ एक न् स्ि् नों के न म बि य।** ें उत्तर : ऋवषकेि,

रिरद्वार, नाशसक, उत्तरकािी, बदरीनारायण, कनखल (िररद्वार में), वृन्दावन, मथुरा, अयोध्या
और कश्मीर ।

प्रश्न: धचन्निमय जीवन के शलए म ैंअपनेको कैसे िैय र करूँ?

उत्तर : अपनी सम्पवत्त को अपने पुत्रों में बाँट दें। अपनीिीवन तनवािथ के शलए कुछ बचा कर रखें। सम्पवत्त के कुछ अंि का दान कर दें। ऋवषकेि में कुटीर बना कर रिें। अपने पुत्रों से पत्र-व्यविार न करें। मैदानी क्षेत्रों में न िाय।ें ध्यानाभ्यास प्रारम्भ करें। तब आपके मन को िाजन्त शमलेगी। इसे ेतुरन्त िी कायाजथन्वत करें। िीघ्रता करें।

प्रश्न : जब म ैंउत्तरक िी में र् , िब मुझमें तनष्ठ ऱ्ी, उद त्त वृवृत्तय ाँऱ्ीं िर् म ैंधममथय जीवन व्यिी कर रि

र् । मैद नी क्षेत्रों में प्रवि करनेके ब द मुझमें ये गुण निीं रि गये िैं, यद्यवप म ैंअब भी स धन करि िूाँ। ऐस क्यों िुआ? पूव थकी भ ताँ बिनने के शलए म ैंक्य करूाँ?

उत्तर : सांसाररक व्यजततयों का सम्पकथ तुरन्त िी मन को प्रभाववत करता िै। मन में ववक्षेप आ िाता िै। मन (सांसाररक व्यजततयों का) अनुकरण करने लगता िै। बुरी तथा रािसी आदतें ववकशसत िो िाती िैं। खराब वातावरण तथा कुसंग का साधक के मन को बबगाडने में बिुत बडा िाथ िोता िै। पुराने संस्कार कफर प्रभावी िो िाते िैं। आप तुरन्त िी उत्तरकािी वापस चले िाय।ें एक शमनट का भी ववलम्ब न करें। भोिन के सूक्ष्मतम अंि से मन का तनमाथण िोता िै, इसीशलए जिस व्यजतत का हदया िुआ भोिन खाया िाता िै, मन उसी व्यजतत में आसतत िो िाता िै। ककसी व्यजतत के नैततक बन्धन में न रिें। स्वतन्त्र िीवन व्यतीत करें। अपने पर िी भरोसा रखें।

प्रश्न: वपछले ेछि वषों से ध्य न क अभ्य स करि ेरिने पर भी मुझे ध्य न में सफलि क्यों निींशमल रिी ि ै ?

उत्तर : आपका चचत्त िुद्ध निीं िै।

प्रश्न : मुझे ेकैसे ेपि चलेग कक मेर धचत्त िुद्ध ि ै कक निीं ?

उत्तर: चचत्त ि्ुद्ध िोनेपर कामुक ववचार तथा वासनाएँ, ँ सांसाररक कामनाएं, अपववत्र ववचार, क्रोध, शमथ्याशभमान, दम्भ, अिभाव, लोभ, ईटया थआहद ववकार मन में उत्पन्न निींिोंगे। तब ववषय-पदाथ थआपको आकवषतथ निींकर पायगें। आपका वैरानय-भाव अखण् तिथा चचरस्थायी बन िायेगा। स्वप्न में भी आप बुरे ववचारों का स्वागत निींकरेंगे। आपमें करुणा, वैश्व प्रेम, क्षमिीलता, सामंस्यि तथा मानशसक सन्तुलन के हदव्य सद्गुणों का उदय िोगा। िब ऐसा िो िाये, तब समझ लें कक आपका चचत्त ि्ुद्ध िो गया िै।

प्रश्न: धचत्त को ि्ुद्ध करने में ककिन समय लगि िै?

उत्तर : यि साधक के क्रम ववकास तथा उसकी साधना के स्तर पर तनभरथ करता िै। प्रथम श्रेणी के साधक को अपना चचत्त ि्ुद्ध करने में छि मिा िी लगेंगे। मध्यम श्रेणी के साधक को इस काय थके शलए ४ वष थलग सकते िैं।

८. समाचध

प्रश्न : सम धध क्य िै?

उत्तर : यि ब्रह्म के साथ ऐतय की जस्थतत िै।

प्रश्न : िुक र म, िुलसीद स, र मद स िर् अन्य भक्ों नै ककस प्रक र की सम धध की अवस् में प्रवेि ककय र् ?

उत्तर: सववकलप समाचध में।

प्रश्न : क्य सववकल्प-सम धध-प्र प् ऐसेस धकों में व सन ए ँिो सकिी िै?

उत्तर : निीं।

प्रश्न: उनकी च्स्ति क्य िोिी िै?

उत्तर: भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त ऐसेभतत ईश्वरैतय की जस्थतत में िोते थे परन्तु उनकी वैयजततकता उनसे एक झीनेआवरण से िुडी रिती थी। उन्िें समस्त हदव्य ऐश्वय थप्राप्त थे। वे सभी प्रकार की सांसाररक ववपवत्तयों से पूणतथः मुतत थे। वे हदव्य परमानन्द में तनम रिते थे। वे अपने कारण िरीर से िी कक्रयािील िोते थे। **प्रश्न: तनववकथल्प सम धध क्य िै?**

उत्तर : यि एक सवोचच चेतना की जस्थतत िै, जिसमें िीवात्मा ब्रह्म के साथ शमल कर एक िो िाता िै।

प्रश्न : मि सम धध क्य ि ै ?

उत्तर : तनववकथलप-समाचध तथा मिासमाचध एक िी िैं।

प्रश्न: ि ुरीय वस्् क्य ि ै?

उत्तर : यि समाचध की वि अवस्था िै, जिसमें साधक तनि-स्वरूप अथवा ब्रह्म में जस्थत रिता िै। यि उचच चेतना की वि जस्थतत िै, जिसमें ब्रह्मज्ञान प्राप्त िोता िै। एक रूसी दाितथनक के अनुसार यि चतुथ थआयाम िै।

प्रश्न: ि ुरीय वस्् में कैसे प्रवेि ककय ज सकि ि ै?

उत्तर : ववचार, वासना क्षय तथा मनोनाि के द्वारा ।

प्रश्न: सम धध-अवस्् में ि ीघ्र प्रवेि करने के शलए क्य करें?

उत्तर : अपने शमत्रों तथा सम्बजन्धयों से सारे सम्बन्ध समाप्त कर लें। एक माि तक अखण्ड मौन का पालन करें। एकान्त में रिें। अलप मात्रा में, परन्तु पौजटटक भोिन लें। यहद सम्भव िो सके, तो केवल दुग्धािार करें। गिन ध्यान करें। मन की गिराइयों में उतरें। तनरन्तर अभ्यास करें। आप समाचध की जस्थतत में तललीन िो िायगें।िे ागरूक रिें। अपनी िुद्ध बुद्चध का प्रयोग करें। मन के साथ िबरदस्ती न करें। तनाव रहित जस्थतत में रिें। अपनेमन में हदव्य ववचारों को धीरे-धीरे प्रवाहित िोनेदें।

प्रश्न: क्य तनववकथल्प सम धध की अवस्् में प्रवेि करन ि र् इस अवस्् में - स ंस ररक क य-थकल पों से मुक्ि िनि व स्िवि में सम्भव ि ै?

उत्तर : बबलकुल सम्भव िै। यहद आप प्रततहदन छि घण्टे तक ध्यान करें, तो आप तनववकथलप समाचध में प्रवेि कर सकते िैं। आत्म-ववश्लेषण करें तथा अिंकार, लोभ, कामुकता, मोि तथा आसजतत के समस्त सूक्ष्म रूपों से अपने को मुतत रखें।

प्रश्न: क्य आप ककसी ऐसे योगी के ब रे में ज निे िैं जो प्र ण य म द्व र सम धध की च्स्ति में कुछ मीनों िक रि सकि ि ो ?

उत्तर : निीं।

९. मन्त्र - साधना के अनुभव

प्रश्न : यि कैसे ि ेपि चलेकक मन्त्र जप सेस धक ल भ च्न्वि ि ो रि ि ै?

उत्तर : ◌ो साधक मन्त्रयोग का अभ्यास कर रि ◌ै, वि प्रत्येक समय भगवान् ◌्की उपजस्थतत का अनुभव करेगा। वि अपने हृदय में हदव्य प्रिष थतथा पावन पुलक का भी अनुभव करेगा। उसके मन तथा हृदय ◌ुिद्ध ◌ो ◌ायगें। वि रोमांचचत ◌ो उठेगा। वि प्रेमे के आँसू बिायेगा तथा ईश्वर के पववत्र सम्पकथ में रिेगा।

१०. प्राततभज्ञान की ववचध

प्रश्न: क्य द ◌ितथनक ज्ञ न प्र प्् किरने के शलए प्र तिभज्ञ न की ववधध को ववश्वसनीय म न ज सकि ◌ै?

उत्तर : 'प्राततभज्ञान की ववचध' यि वातयांभ्रिामक ◌ै। इससे ◌ेयि भ्रम उत्पन्न ◌ोता ◌ै कक सम्यक् ज्ञान प्राप्त करने की अनेक ववचधयों में से यि भी एक ववचध ◌ै। वस्तुतिः प्राततभज्ञान ◌ी एकमात्र अताककथक बाह्यानुभूतत ◌ै। पूणतथिः तकथसंगत ज्ञान बुद्चध तथा तकथ के परे निीं◌ा पाता, अतिः वि प्राततभज्ञान की अपेक्षा तनकृटट ◌ै। ◌ि तक प्राततभज्ञान प्राप्त निीं◌िाति, तब तक ताककथक ज्ञान श्ेरेटठ प्रतीत ◌ोता ◌ै। पजश्चम में भी, ◌ि◌ाँ ◌ँव्यविाय थप्रमाण्य ज्ञान को ◌ी मित्व हदया ◌ाता ◌ै, दातथनक प्राततभज्ञान के मित्व को समझनेलगे ◌ैं। वे मनुटय को सम्यक् ज्ञान उपलब्ध कराने में इसकी (प्राततभज्ञान की भूशमका के सिी-सिी मूलयांकन की आवश्यकता के प्रतत ◌ागरूक ◌ो गये ◌ैं।

११. सिि समाचध तथा तनववकथलप-समाचध

प्रश्न

१. सिि-समाचध तया ◌ै? तनववकथलप समाचध से इसका तया सम्बन्ध ◌ै?

२. सिि-समाचध में श्वास तथा सोऽ किी तया भूशमका ◌ोती ◌ै? तया सिि समाचध की अवस्था में योगी के शलए संसार का अजस्तत्व रिता ◌ै?

३. श्रीरामकृटण–ि से ◌ेमिान् ◌्सन्तों ने कि ◌ि ◌ै कक तनववकथलप समाचध में प्रवेि करने के पश्चात् ◌्योगी केवल २१ हदन तक ◌ीववत रिता ◌ै। कृपया इस सम्बन्ध में अपनेववचार व्यतत करें।

४. ◌ि ब सिि-समाचध में ◌ी सुख और सन्तोष शमल ◌ातिें, तब तनववकथलप समाचध के शलए प्रयत्न तयों करें ?

उत्तर :

समाचध का ◌ी ववस्तार सिि समाचध ◌ै। इसका प्रभाव हदन में चौबीसों घण्टे रिता ◌ै (न केवल उसी समय ◌िब योगी ध्यान के शलए बैठैता ◌ै)। 'ईश्वर की सत्यता', 'नाम-रूपों की असत्यता' तथा इस तथ्य का आन्तररक

साक्षात्कार कक 'ि◌ीवात्मा सवव्थयापी परमात्मा ि◌ी ि◌ै'-इन तीनों का बोध ििसि-समाचध में रिता ि◌ै। जिस समाचध की अवस्था में साधक प्रथमतिः बहिरंग-साधना द्वारा तथा कफर अन्तरंग साधना द्वारा प्रवि◌े करने का प्रयास करता ि◌ै, वि ििसि बन ि◌ाती ि◌ै। अि, संसार तथा साधक का अपना ि◌रीर उस िि◌ी ◌ेकी तरि हदखायी पडनेलगते ि◌ैं, जिस पर अिथता की मोटी परत ि◌म ि◌ाती ि◌ै। आप उस िि◌ीके दूसूरी ओर देख सकतिें; परन्तु अिथता की परत के कारण (जिसके पररणाम स्वरूप उसमें अपारदशितथा थोडी रि ि◌ाती ि◌ै) वि िि◌ीा भी हदखायी पडता ि◌ै। ििसि समाचध की अवस्था में योगी संसार को उस मनुटय के समान देखता ि◌ै ि◌ो यि ि◌ानता ि◌ै कक मृगृमरीचचका मृगृमरीचचका ि◌ी ि◌ै, ि◌ल निीं।

ििसि समाचध में योगी में अि का ककंचचत् ◌्साजत्त्वक अं रिता ि◌ै। इसी के कारण - वि संसांर में रिता ि◌ुआ काय थ करता ि◌ै तथा ववशभन्न प्रकार के अनुभव प्राप्त करता ि◌ै; परन्तु सोऽ मिें सुजस्थत रिने के कारण संसार में रिने, कम थकरने तथा अनुभव प्राप्त करने का उस पर कोई प्रभाव निींपडता। गीता के द्ववतीय अध्याय में जस्थतप्रज्ञ के लक्षणों का वणनथ करते ि◌ुए भगवान् ◌्श्री कृटण ने यिी बात किी ि◌ै।

१२. ििसि समाचध की सुरशभ -

प्रश्न : सिज सम धध से तनववकथल्प सम धध में प्रवि◌े करनेके शलए स धक को क्य करन च हिए? सिज सम धध इसमें क्योंकर सि यक िि◌ी ि◌ै**?**

उत्तर : ििसि समाचध से तनववकथलप समाचध में प्रवि◌े करनेके शलए साधक को प्रयास करने की आवश्यकता निीं ◌ं िी। यि एक स्वचाशलत प्रकक्रया ि◌ै। यहद योगी कोई प्रयास करता भी ि◌ै, तो वि ििसि अवस्था में बने रिने के शलए िी ऐसा करता ि◌ै। यि ध्यान रखना चाहिए कक उसका अलप साजत्त्वक अिभाव रिशसक न बनने पाये। यद्यवप इस प्रकार का पतन बिुत कम ि◌ोता ि◌ै; परन्तु धमग्रथन्थों में ऐसेववववरण पढ़ने ◌ेको शमल ि◌ाते ि◌ैं, जिनसेयि पता चलता ि◌ै कक थोडी-सी भी असावधानी सारा खेल बबगाड देती ि◌ै। ि◌ैसा कक गीता में भगवान् ◌्श्री कृटण ने किा ि◌ै- "यहद साधक अपनिीवन के अन्त तक़ (ि◌ब तक प्रारब्ध समाप्त निींिोता) ििसि अवस्था को बनाये रखे, तो

वि ब्रह्म-तनवाणथ या तनववकथलप समाचध को प्राप्त ि◌ोता ि◌ै।" -

ििसि-समाचध भागवती-चेतना की अवस्था ि◌ोती ि◌ै। योगी इस अवस्था में सकक्रय ि◌ोकर लोक-संग्रि करता ि◌ै। तनटकाम सेवा तथा वैश्व प्रेम में कम थिीघ्र ि◌ी क्षीण ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं तथा हदव्य परमोत्कष थका बबन्दु ि◌ीघ्रता से तनकट आनेलगता ि◌ै। साथ ि◌ी साथ ििसि अवस्था से ककंचचत् ◌्भी अधोगमन ि◌ोनेका खतरा समाप्त ि◌ो ि◌ाता ि◌ै।

१३. समाचध में अनुभव

प्रश्न : सम धध में क्य -क्य अनुभव िि◌ो ि◌ैं**?**

उत्तर : समाचध के अनुभव वणनथातीत िैं। भाषा समाचध के अनुभवों का वववरण पूणतथिः प्रस्तुत निींकर पाती। जिस प्रकार शमसरी खाने ेवाला शमसरी के स्वाद का वणनथ निींकर पाता, उसी प्रकार योगी अपनेअनुभव दूसूरों को निीं ंबतला पाता। समाचध का अनुभव योगी अपने अन्तज्ञानथ से करता िै। समाचध-अवस्था में योगी अन्ततिः परमानन्द का अनुभव करता िै तथा परम ज्ञान प्राप्त करता िै।

प्रश्न : सम धध में िम क्रम से क्य -क्य देखिे ेऔर अनुभव करिे िैं?

उत्तर : समाचध में क्रम योग के प्रकार के अनुसार बदलते रिते िैं। भतत को िुद्ध मन और भजतत से भाव-समाचध तथा मिाभाव-समाचध प्राप्त िोती िै। भतत श्रद्धा, भजतत, तनटठा, रुचच, रतत, स्थायी भाव तथा मिाभाव के प्रक्रमों से िो कर गुिरता िै। रियोगी ववचारों के दमन तथा संयम द्वारा सववचार, तनववचथार, सववतकथ, तनववतथकथ, सजस्मता सानन्द तथा कफर असम्प्रज्ञात-समाचध को प्राप्त िोता िै। उसे ेऋतम्भरा प्रज्ञा, मधुभूशमका, धममेथघ, प्रसंख्यान आहद की प्राजप्त िोती िै। ज्ञानी या वेदान्ती को अन्तदृजथटट, प्राततभज्ञान, सत्योद्घाटन तथा प्रबोधन प्राप्त िोते िैं। उसे प्रिष थतथा परमानन्द का अनुभव िोता िै। वि मिो, अिंकार, िून्यता, अनन्त आकाि, बोध तथा बोधाभाव सेराहित्य, अनन्त चेतना तथा परमानन्द की अवस्थाओंसे िोता िुआ आगे ेबढ़ता िै। िुभेच्छा, ववचारणा, तनुमानसी, सत्वापतत, असंसजतत, पदाथाभथावना तथा तुरीय वेदान्ती की सात भूशमकाएं िैं। ज्ञानयोगी िमेिा समाचध-अवस्था में रिता िै। उसके शलए समाचध में प्रववटट अथवा उससे उजत्थत िोनेसी कोई अवस्था निींिै।

१४. मननतथाअततचेत नावस्थाकाअनुभव

प्रश्न: मनन और ध्य न में क्य अन्रि िै?

उत्तर : सुनी िुई बात पर चचन्तन या ववचार करना मनन िै। मन में केवल ब्रह्म का िी ववचार बनाये रखना ध्यान िै। मनन का पररणाम ध्यान िै। ध्यान का पररणाम समाचध िै।

प्रश्न: क्य योगी तनववकथल्प सम धध से स्वेचछ से ब िर आ सकि िै ?

उत्तर : िाँ।

प्रश्न: क्य सम धधस् व्यच्क् को अन्य लोग भ्रम से मृि अर्व ववन ि प्र प् समझ सकिे िैं?

उत्तर : िाँ।

प्रश्न: ध्य न और पूज में क्य अन्रि िै ?

उत्तर : पुटपापणथ, आरती, भिन आहद पूिा के अंग िैं। मन में ईश्वर या आत्मा के िी एकमात्र ववचार के सतत प्रवाि को बनाये रखना ध्यान िै।

१५. रिस्यवाहदयों के अनुभव

प्रश्न: कुछ स धक किते िैं कक उन्िें ध्य न में ज्योतत हदखल यी पडती िै ति् अन ित स्वर सुन यी पडते िैं। क्य यि सिी िै?

उत्तर : ये सब एकाग्रता की प्रथम अवस्था के लक्षण िैं।

प्रश्न : कृपय तनववकथल्प सम धध क वणनथ करें। उत्तर: यि वणनथातीत िै । यि साधक के व्यजततगत आध्याजत्मक अनुभवों की अवस्था िै। इस अवस्था में परम िाजन्त तथा परमानन्द का अनुभव िोता िै। तया कोई शमसरी या सेब के स्वाद का वणनथ कर सकता िै?

प्रश्न: इस अच्न्तम अवस् , सम धध में कैसे प्रवेि करें? उत्तर : अपने हृदय िुद्ध करें। ध्यान करें। आप समाचधस्थ िो िायगें। **प्रश्न: िमें यि कैसे पता चले कक रिस्यव हदयों ति् सन्तों के अनुभव सत्य िैं?**

उत्तर : उनके िब्दों में एक िजतत िोती िै। उनका सम्पकथ उन्नयनकारी तथा प्रेरणादायक िोता िै। वे सदैव िाजन्त, आह्लाद तथा परमानन्द सेपररपूण थरिते िैं। वे कामुकता, , लोभ, क्रोध तथा रुचच अरुचचयों से मुतत रिते िैं। उनके अनुभव गीता तथाउपतनषदों में वखणतथ सन्तों के अनुभवों के अनुरूप िोते िैं।

१६. प्रज्ञा का हदव्य नेत्र- प्राततभज्ञान

प्रश्न: म नैं ववच र-सम्प्रेषण ति् इससे सम्बच्न्ध आपके अनुभवों के ब रे में ज नन च िि िूाँ।

उत्तर : मन को एकाग्र करके बैठ िाय।ें नेत्र बन्द कर लें। आपको ववचार सम्प्रेषण (thought-transference) का अनुभव िोगा।

प्रश्न: आप प्र तिभज्ञ न को ककस प्रक र पररभ वषि करेंगे?

उत्तर : प्राततभज्ञान एक आध्याजत्मक अनुभव िै। यि प्रज्ञा का हदव्य नेत्र िै।

प्रश्न : कल्पन करें कक म ैंककसी को १०० रुपये देन च िि िूँ, परन्तुमि ैंतनधनथ िूँ। रुपये देनेके शलए हृदय िो िडप रि िै; परन्तु िकथ–च्क् इसके शलए मन करिी िै। क्य यि प्र तिभज्ञ न िै ?

उत्तर : यि प्राततभज्ञान का उदिारण निीिं।

प्रश्न: क्य आप यि म निें कक प्र तिभज्ञ न की सि यि से ककये गये क य थसदैव ठीक और सिी िो िैं?

उत्तर : िाँ, ँ योगी के ऐसे काय थत्रुहुटरहित िोते िैं; तयोंकक वि हदव्य या परम प्रज्ञा के सम्पकथ में रिता िै।

पररशिटट

पररशिटट१

समाचध तथा आध्याजत्मक अनुभव

१. पदार्थों से मन को िटा लें अपने अन्तरतम की गिराइयों में कूद ियेंऔर आत्म-जस्थत िो ियें।

२. समाचध की अवस्था में समस्त नाम रूपों का लोप िो िाता िै। उसमें िोता िै। एक असीम, अनन्त, चेतन प्रकिा का सागर ।

३. रूप छायाओंअथवा कैन्वस पर बने चचत्रों की तरि अवास्तववक प्रतीत िोते िैं।

४. हदिा तथा काल का लोप िो िाता िै। अिभाव शमट िाता िै। समस्त प्रकार के द्वैवत्व समाप्त िो िाते िैं।

५. आत्मपरक तथा वस्तुपरक का सम्बन्ध समाप्त िो िाता िै।

४. एकमात्र अनन्त िून्यता का अनुभव िोता िै।

७. 'अिमजस्म' का अनुभव िोता िै।

८. कफर सजचचदानन्द का अनुभव िोता िै।

९. तब केवल सन्मात्र अविेष रि िाता िै। आत्मा ब्रह्म में ववलीन िो िाती िै।

१०. तनववकथलप समाचध में गिन परमानन्द का अनुभव िोता िै।

पररशिटट २

ध्यानकेशलएसूजततयाँ

१. िुद्ध और जस्थर मन में िी प्रज्ञा का उदय िोता िै; अतः अपने मन को िुद्ध करें और िान्त िो िायें।

२. ध्यान की बाधाएँ ँिैं—तनिा, कामुकता, अजस्थरता और हदवास्वप्न ।

३. ब्रह्म स्थूल चचन्तन से परे िै; परन्तु िुद्ध, सूक्ष्म और एकाग्र मन से ध्यान की जस्थतत में उसका साक्षात्कार ककया िा सकता िै।

४. सन्तों के िीवन मोक्ष माग थके हदतसूचक िैं।

५. िुिवी औषचध का िी अपेक्षक्षत प्रभाव िोता िै।

६. अभ्यास िी ईश्वर-साक्षात्कार का सरलतम, संक्षक्षप्त और असजन्दनध उपाय िै और यि अभ्यास िै—सवव्थयापक ईश्वर का ध्यान ।

७. तनिःस्वाथ थसेवा िीवन का नमक, समस्त िीवों के प्रतत प्रेमे िीवन की रोटी और िुिद्धता िीवन का िल िै।

८. पूण थआत्म-समपणथ िीवन की मधुरता िै। उदारता िीवन की सुगजन्ध िै। ध्यान िीवन का आधार िै। आत्म-साक्षात्कार िीवन का लक्ष्य िै।

९. ध्यान के फल िैं—आन्तररक आध्याजत्मक िजतत, पूण थिाजन्त, साक्षात्कार तथा परमानन्द ।

१०. िो व्यजतत काम-क्रोध का गुलाम िै, वि पिुओंसे भी गया-बीता िै।

११. क्रोध अज्ञानता का पुत्र, ईटया थका भाई तथा तनटठुरता का िनक िै।

१२. िो िीवन ईश्वर के प्रतत समवपतथ निीं, वि रीता िै, व्यथ थिै।

१३. समपणथ िीवन की धारा िै, एक प्रचण्ि िजतत िै।

१४. आत्म-समपणथ मुजतत और िाजन्त का प्रदाता िै। यि कटटों को समाप्त करता िै।

१५. आध्याजत्मक ववकास क्रशमक और धीरे-धीरे िोता िै। िीघ्रता से सब कुछ कर िालने का प्रयत्न न करें। दो-तीन मिीनों में िी पूणतथा को प्राप्त करने की आिा न रखें।

१६. योग की तनिःश्रयणी पर एक-एक िण्िा करके चढ़ें। एक-एक कदम बढ़ाते िुए िी अध्यात्म माग थपर आगे ेबढ़ना िोगा।

१७. प्राथनथा में अद्भुत िजतत िै प्राथनथा से चमत्कार िो सकता िै।

१८. प्राथनथा पिाडों को हिला सकती िै; परन्तु प्राथनथा हृदय से तनकलनी चाहिए, उसमें सचचाई िोनी चाहिए।

१९. आप निावान् ्िरीर निीं िैं। आपकी सत्ता आत्मा का सार िै। आप आत्मा से अशभन्न िै।

२०. सन्तत्व के लक्ष्य तक पिुँचने का माग थिै तनयशमत ध्यान । यम और तनयम सन्तत्व की आधारशिलाएँिैं।

२१. समस्त िीवों के प्रतत प्रेम सन्तत्व का प्रकाि िै। सद्गुण सन्तत्व के पररधान िैं। प्रत्येक वस्तु के प्रतत समान श्रद्धा इसका लक्षण िै।

२२. भगवद्-दिनथ या आत्म-साक्षात्कार से बढ़ कर इस संसार में कोई भी प्रकाि निीं िै।

२३. सन्तोष से बढ़ कर और कोई धन निीं िै।

२४. सत्य से बढ़ कर और कोई सद्गुण निींि

२५. आत्मानन्द से बढ़ कर और कोई आनन्द निींि

२६. आत्मा से बढ़ कर और कोई शमत्र निींि

२७. कम खाय।ें गिरी श्वास लें। मधुर िब्द बोलें। उत्सािपूवकथ काय थकरें।

२८. विी सोचें िो कलयाणकारी िै। अपनेसंकलपों को ईमानदारी से पूरा करें। अपने काय थके प्रतत उत्सािा रखें। उसे े दृढ़ता से करें तथा उसे ेकरने में हढलाई न हदखाय।ें ववनयिील बनें। पूरे मन से प्राथनथा करें।

२९. सिासपूवकथ धैय थरखें। धैयैपूथवकथ सिन करें। पूरी सिगता के साथ मन को एकाग्र करें। उत्सािपूवकथ ध्यान करें। तब ईश्वर का साक्षात्कार करने में देर निींलगेगी।

३०. सवोचच चेतना तथा ध्यान के परमानन्द के समक्ष ऐजन्कि सुख कुछ भी निींि

३१. बुद्चध के द्वार बन्द करें। इजन्यों के झरोखे बन्द करें। हृदय के नीरव िान्त मजन्दर में अवजस्थत िो कर उचचतर चेतना की िसि तनि का आनन्द लें।

३२. इजन्यों और ववचारों पर तनयन्त्रण ककये बबना आध्याजत्मक ववकास सम्भव निींि

३३. अपिब्द और आलोचना मात्र िब्दों के खेल या िवा के प्रदोलन (vibrations) िैं।

३४. प्रिंसा से प्रभाववत न िों। परम सत्ता से तादात्म्य स्थावपत करें।

३५. अचधकतम िीवन ऊि थऔर िाजन्त की जस्थतत में ध्यान करने से - अध्यात्म–जतत का पूण थववकास िोता िै।

३६. प्राथनथा, ध्यान, अहिंसा तथा संयम सेमानव-स्वभाव परिुद्ध िोता िै।

३७. ध्यान से आन्तररक िजतत, िुद्ध िाजन्त, साक्षात्कार तथा परमानन्द प्राप्त िोते िैं।

३८. प्रत्येक अवरोध से योग की सीढ़ी के अगले िर्पिर पैर रखने ेकी िजतत प्राप्त िोती िै।

३९. अज्ञान से खखन्नता, उदासी तथा ववनि की जस्थततयाँ उत्पन्न िोती िैं। आत्मा का साक्षात्कार करें तथा सबके साथ सामंस्यि रखें।

४०. प्रत्येक अवरोध इचछा–जतत को ववकशसत करने का एक अवसर िै।

४१. कटटों, दुिःखों और संकटों में धैय थरखें। िीरे की तरि कठोर बन कर अवरोधों को पराभूत करें।

४२. कामुकता सीिवन की काजन्त, व्यजततत्व, िीवनी–जतत, स्मृतृत, सामथ्य,थ पववत्रता, प्रततटठा, िाजन्त, ज्ञान और तनटठा का ववनिा िो िाता िै; इसशलए काम-रूपी ित्रुका संिार करें।

४३. अनुभविीन ववद्याथी अपनी कलपना तथा मनोवेगों को अपनी अन्तवाणथी समझने की भूल कर बैठते िैं।

४४. अिं और कामुकता के त्याग में िी आत्म-त्याग का रिस्य तछपा िुआ िै।

४५. संसार में रिें, परन्तु सांसाररक न बनें। िो व्यजतत संसार में रिते िुए सांसाररक प्रलोभनों के बीच पूणतथा को प्राप्त कर लेता िै, विी सवोचच साधक िै।
४६. अपनी अज्ञानता से आप ईश्वर को भूल िायें, तो भी ईश्वर आपको कभी निीं भूलेगा।

४७. दुिनथों की संगतत में न रिें।

४८. आपके अन्दर ज्ञान और िजतत के अपररमेय तथा अक्षय स्रोत वाला कुआँ िै। इस कुएँ के िल का उपयोग करें। अपनी गिराइयों में उतरें तथा अमरता के पववत्र िल में पैठें।
४९. िगत् ्के तनयमों को समझें और उनके अनुकूल बनें।

५०. प्रत्येक अवरोध आपको अपनी बलवती इचछा को ववकशसत करने तथा अपनी िजतत में अशभवृद्चध करने का अवसर प्रदान करता िै।
५१. अपना ववकास करें, संवधनथ करें। हृदय की वविालता, सिि बुद्चध तथा सािस के रचनात्मक सद्गुणों (दैवी सम्पद) का ववकास करें। अध्यात्म माग थपर चलें - और इस तथ्य को हृदयंगम करें—म ैंिी अमर आत्मा िूँ।
५२. प्रकृतत के तनयमों के ववरुद्ध आचरण न करें।

५३. िो दुःखी िैं, उन्िें धैय थबँधाय ें।

५४. कूटनीतत और शमथ्याचार सेदूरू रिें।

५५. भोग-ववलास से दूरू रिें।

५६. सबके साथ ऐतय-भाव रखें।

५७. आध्याजत्मक ववचारों सेमन का उत्थान करें। ब्रह्म के गिन, एकाग्र चचन्तन द्वारा इसका ववस्तार करें।

५८. प्रत्येक काय थईश्वर ितु ककया गया एक यि ै। अनुभव करें कक प्रत्येक प्राणी उसकी ी प्रततकृतत (सृजृटट) ै।

५९. ईश्वर को कण-कण में तथा प्रत्येक प्राणी में देखें।

६०. ईश्वर सवव्थयापी ै। वि शभखाररयों के वेि में दीन बन कर रिता ै। वि बीमार बन कर दिुःखी ोता ै। विी गिलों में चचथडे-लत्ते लपेटे घूमता ै। प्रत्येक प्राणी में उसे ेदेखें। सबकी सेवा करें, सबको प्रेमे करें।

६१. तीन बातें आवश्यक ैं— ईश्वर में ववश्वास, प्रायजश्चत्त और त्याग करने की तत्परता ।

६२. तीन बातें प्रिंसनीय ैं—सत्यता, ईमानदारी और हृदय की वविालता ।

६३. तीन बातों पर तनयन्त्रण करें-जिह्वा, क्रोध और िोजन्त उत्पन्न करने वाले ववचार |

६४. तीन बातें उपयोगी ैं—वैश्व-प्रेम, करुणा तथा धैय थ।

६५. तीन बातें प्रीततकर ैं—मोक्ष की कामना, सत्संग तथा तनिःस्वाथ थसेवा।

६६. तीन बातों से बचें—लोलुपता, कूरूरता तथा ओछापन ।

६७. तीन बातें त्याज्य ैं—कामुकता, दिुनथों का संगं तथा कम-थफलिाा।

६८. तीन बातें एक ी पूण थइकाई के भाग ैं—सेवायोग, समपणथयोग और ज्ञानयोग ।

६९. बाल-सुलभ व्यविार करें, बचकाना व्यविार निीं।

७०. भजतत भावना अपेक्षक्षत ै, भावुकता निीं।

७१. दृढ़ इचछा िजतत रखें। िठधशमतथा अपेक्षक्षत निीं।ि

७२. ककसी एक आदि थपर दृढ़ रिें। असहिटणुन बनें।

७३. सािसी बनें; लेककन ान-बूझ कर खतरे मोल न लें।

७४. स्पटटवादी बनें; परन्तु तछिान्वेषण न करें।

७५. भि बनें, साथ ी साथ तनभीक भी सादगी रखें; परन्तुआत्म गौरव को न भूलें।

७६. ककसी दोष से मुजतत पाने का सवोत्तम उपाय ै, उसके ववरोधी गुण का खूब मनन करना तथा उस गुण को व्यविार में लाना।

७७. सेवा धम थिै। सेवा करें। प्रेमे करें। दूसूरों को खूब 'दें'। अपने को पववत्र करें।

७८. भले बनें। भलाई करें। दयालुबनें। पववत्र बनें।

७९. दूसूरों की सुनें, उस पर चचन्तन करें; ध्यान का अभ्यास करें और परम तत्त्व का साक्षात्कार करें।

८०. ईश्वर की कृपा पर सदैव आस्था रखें। उससेबालक की तरि बोलें। उसके सामनेअपना हृदय खोल कर रख दें। उसकी कृपा की वषा थआपके ऊपर तुरन्त िोगी।

८१. व्यथ थबातें न करें।

८२. मधुर िब्द ककसी को भी िातन निींपिुँचाते िैं। िाँ, हृदय की तनटठुरता के वे ित्रु िैं।

८३. पूरे संसार में एक िी िातत िै— मानवि–ातत

८४. पिले ेध्यान और अनुिासन की सिायता से अपनेअन्दर िाजन्त प्राप्त करें;

तब दूसूरों को िाजन्त प्रदान करनेका प्रयत्न करें।

८५. दूसूरों के अनुकूल बनें; सद्भावपूण थबनें, नमननील बनें। अपमान और क्षतत को सिन करें।

८६. िो आपको िातन पिुँचाये या सताये, उसके शलए ईश्वर से प्राथनथा करें।

८७. िो आपकी तनन्दा करे, उसकी सेवा करें।

८८. िो आपके साथ अन्याय करे, उसको प्रेम करें।

८९. िो हृदय को िुद्ध करे, वि सद्गुण िै; िो हृदय को दूवूषत करे, वि पाप िै।

९०. िो आपको ईश्वर के तनकट लाये, वि सद्गुण िै; िो आपको अज्ञान के गत थमें चगरा दे, वि पाप िै।

९१. िो आपको िाजन्त, प्रसन्नता, सन्तोष और प्रफुललता प्रदान करे तथा आपके हृदय को वविाल बनाये, वि सद्गुण िै। जिससे ेआपको आिजन्त उदासी और अवसाद शमले, वि पाप िै।

९२. कामुकता अतोषणीय िै। यि दुिःख, पीडा, ववपवत्त और अप्रसन्नता का स्रोत िै।

९३. ईटया थरखना तुचछता ◌ै। स्वाथी ◌ोना लज्ा की बात ◌ै। दयालुता दैवी गुण ◌ै। धैय थऔर सिनीलता पौरुष की तनिानी ◌ैं। कामुकता से मुतत ◌ोनेसेलाभ ◌ी लाभ ◌ै। ◌ान्त और तनाव रहित ◌ोना प्रिंसनीय ◌ै।

९४. बुरे ववचार बुरे कायों की ◌ी तरि बुरे ◌ोते ◌ैं।

९५. ईश्वर के साथ सिगतापूवकथ सम्पकथ करके उचचतर सत्य की प्राजप्त की ◌ाती ◌ै। वस्तुतिः यिी योग ◌ै। ९६. ऐजन्यि सुखों के पीछे जितना ◌ी आप भागेंगे, उतना ◌ी आप अिान्त और उत्ेतेजित ◌ोंगे। ९७. अपने अजस्तत्व के सभी भागों के प्रतत पूण थरूप से सिग ◌ो ◌ाय।ें सदैव ◌ागरूक और व्यस्त रिं। आपकी उपजस्थतत आपके ◌ब्दों से अचधक अशभव्यजततिील ◌ोनी चाहिए।

९८. आध्याजत्मक अभ्यास सेआपके आन्तररक ◌ीवन की सम्पदा बढ़नी चाहिए; आपको वस्तुओं के आध्याजत्मक मूलयों का बोध प्राप्त ◌ोना चाहिए और प्रत्येक पररजस्थतत में ◌ान्त बने रिने की क्षमता शमलनी चाहिए।

९९. आपके हृदय में करुणा ◌ो, ◌ाथों में उदारता ◌ो, ◌ब्दों में मधुरता ◌ो, ववचारों में सन्तुलन ◌ो, मन दुराग्रिों से मुतत ◌ो; आप सेवाभावी बनें।

१००. आप कभी अकेले ◌ेनिीं ◌ैं। ईश्वर सदैव आपके हृदय में ◌ै, आपके साथ ◌ै। यि आपके अत्यन्त तनकट ◌ै। जितनी आपको उसकी आवश्यकता ◌ै, उससेअचधक उसेआपकी आवश्यकता ◌ै; अतिः समस्त आतंकों और भयों से मुतत ◌ो ◌ाय।ें